Cuáles son las empresas más demandadas

REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Tips para contratar:

- Escuelas de idiomas
- Gimnasios
- Dentistas
- Guarderías

Cómo comprar:

- Computadoras
- Calzado
- Telas

Analizamos 26 marcas de aceites comestibles

Junio 1995 • núm. 220 • México. N$ 6.00

Lo que se dice y lo que se calla en la publicidad de Corn Flakes de Kellogg's

Tanto en televisión como en medios impresos se ha estado difundiendo un comercial del cereal Corn Flakes de **Kellogg's**, en el cual se desinforma al consumidor en cuanto a los aportes nutritivos reales de las frutas.

Al analizar la comparación que hacen de su producto con el contenido de 14 manzanas, 19 naranjas, 9 ciruelas, 17 guayabas y 11 plátanos, encontramos que **buscaron el valor nutritivo más bajo de cada una, sin tomar en cuenta el aporte vitamínico de minerales que realmente las distinguen**, para así dar la impresión de que los Corn Flakes están muy por encima de esos alimentos naturales.

Veamos, se dice que proporcionan la vitamina B2 de 11 plátanos, pero resulta que esta fruta casi no contiene esta vitamina, pues el aporte nutritivo por el cual destaca el plátano es su alto contenido en potasio y vitamina C, aproximadamente 325 veces mayor que el de la vitamina B2, además de ser alto también su contenido en fósforo y calcio.

En cuanto a las naranjas y guayabas, destacan como frutas que aportan vitamina C, pero nunca han sido mencionadas por los nutriólogos como productoras ni de hierro ni de vitamina A, pues es mínimo y casi nulo su aporte en estos nutrientes.

Y así con el resto de las frutas mencionadas, por lo que es fácilmente observable que tanto la agencia de publicidad que le vendió la idea a **Kellogg's**, como la empresa que los produce, no toman en cuenta la necesaria honestidad con que tienen que manejar el discurso publicitario, en el cual no se vale decir verdades a medias, que favorecen a la marca pero no a la buena alimentación del consumidor y por ende a su salud.

Para equiparar el aporte nutricional real de las frutas mencionadas en el comercial, además de la fibra que éstas nos proporcionan, se necesitarían más de 50 porciones del producto, ¿se podría usted comer tantos platos de este cereal?

Por lo tanto, este comercial comete varias violaciones: al Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, artículo 28, fracción III, en el cual queda prohibido atribuir a los alimentos industrializados un valor superior distinto al que tengan en realidad; al Código de Ética Publicitaria, artículo 7°: la publicidad deberá ser veraz en lo que afirme y en lo que omita. La publicidad no debe contener ninguna afirmación o imagen que en forma abierta o tácita, con declaraciones u omisiones, con afirmaciones exageradas o ambigüedades, pueda engañar al consumidor respecto al producto o servicio; a la Ley Federal de Protección al Consumidor, artículo 32: la publicidad que se difunda deberá ser veraz y comprobable, exenta de descripciones que induzcan a error o confusión por su inexactitud.

En consecuencia, las instituciones involucradas en la vigilancia de estos preceptos están aplicando las sanciones correspondientes, obligando a la marca **Kellogg's** a que modifique este comercial.

A usted consumidor, y en especial a las mamás, les recomendamos que en materia nutricional tengan mucho cuidado con los hábitos que promueve la publicidad, recuerde que las mejores vitaminas y minerales nos los proporciona directamente la naturaleza en las frutas y verduras.

SUMARIO

JUNIO DE 1995 • Núm. 220

Editorial • 2

Trabajo interinstitucional: nueva estrategia de atención a los consumidores

La Profeco en acción • 3

- *Así se comportaron las empresas*
- *Para evitar problemas con el gas*
- *Conozca quién es quién en los precios*
- *Los derechos que todo consumidor debe conocer*
- *Guía del buen turista*

Bajo la lupa • 12

- *Analizamos la calidad de las alfombras*

Cómo comprar • 20

- *Aparatos electrodomésticos*
- *¿Necesita zapatos?*
- *Computadoras: ¿cuál?, ¿cómo?, ¿cuánto?*
- *Telas*

¡Sáquele provecho! • 33

- *¡Sólo para automovilistas!*

Cómo cotratar • 43

- *Guarderías particulares*
- *Escuelas de idiomas*
- *Cómo elegir un gimnasio*
- *Sugerencias al acudir a un dentista*

Por su salud • 43

- *Diabetes mellitus: ¿dulce enfermedad?*
- *Consumo de drogas: radiografía preventiva*

Qué hay detrás de... • 52

- *Lo que usted quería saber sobre los anticonceptivos*
- *¿Matrimonio a cualquier precio?*

Nuestro medio • 59

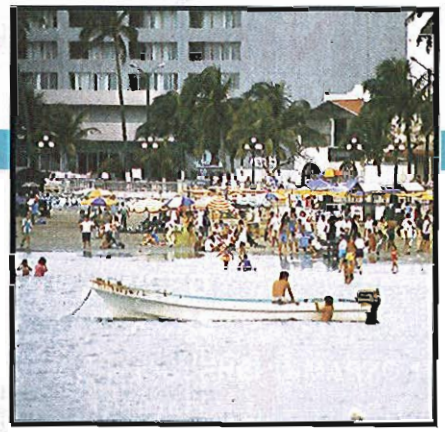
- *Más consejos para el consumidor ecologista*

Los pequeños consumidores • 61

Buzón del Consumidor • 64

Reporte Especial • páginas centrales

•Aceites comestibles



Trabajo interinstitucional:

Nueva estrategia de atención a los consumidores

En nuestra sociedad, el consumo es un fenómeno social cada vez más complejo. Su diversidad y profundidad derivan no sólo de la naturaleza de los bienes y servicios que se ofrecen en el mercado sino de la amplitud de las relaciones que existen entre las mercancías y los diversos aspectos de la vida social.

Hoy, consumir es un acto que rebasa la esfera meramente económica, pues en la medida en que se desarrolla y extiende a todos los ámbitos del quehacer social, se vincula con temas como la salud, la educación, la conservación del ambiente, la preservación del modelo cultural del país, entre otras cuestiones.

La concurrencia de estos elementos en las relaciones de consumo obliga a la Profeco a impulsar una amplia participación social en el ejercicio de sus tareas cotidianas, y a buscar alianzas y acuerdos de trabajo con instituciones públicas, privadas y sociales, con objeto de hacer frente al conjunto de demandas que le plantean los consumidores de todo el país.

Por esta razón, en los últimos meses la Profeco se ha esforzado en celebrar convenios con diversas instituciones. El objetivo de esta acción es cubrir, en la medida de lo posible y en un esquema de clara corresponsabilidad, las peculiaridades que componen el universo del consumo en México. De esta manera, la Profeco pretende extender sus funciones de protección y vigilancia y responder así a la confianza que toda la sociedad ha depositado en ella.

Sin duda, esta estrategia de trabajo abre un nuevo horizonte para la atención del fenómeno del consumo en México. Sus logros se apreciarán, en todas sus bondades, en el corto plazo. Por ahora, la Profeco continuará no sólo promoviendo este tipo de acciones sino difundiéndolas para que la población vigile el cumplimiento de los compromisos asumidos y con ello participe directamente en la solución de los problemas que le aquejan en sus relaciones de consumo.

Directorio

Director:
Marco Antonio López Gallo

Editor: **Marco Antonio López Gallo**; Director Editorial: **Oscar Romero Rojas**; Jefe de Redacción: **Guillermo Torales Caballero**; Jefa de Información: **Vanessa Prieto Barrientos**; Jefa de Corrección: **Dora Torres Ponce**; Reporteras: **Ma. Guadalupe Cruz Muñoz, Graciela Muñoz Ariza, Leticia Muñoz Izquierdo, Miguel G. Prieto**; Corrección: **Alejandra Sánchez Plascencia**; Tipografía: **Ana S. Chlo**; Fotografía: **Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza, María de la Luz Ruiz.**
Director de Arte y Diseño: **Alejandro Lobato Rosales**; Jefe de Diseño Gráfico: **Víctor Manuel Gutiérrez García**; Diseñador: **Pedro Octavio Castellanos Gómez**; Ilustración: **Mónica Miranda.**

Fe de erratas: En la edición de la revista núm 218, citamos como fuente a la revista "*Abcdebra*", y debió decir "*Adcebra*".

El contenido de los anuncios comerciales publicados en la Revista del Consumidor es de la exclusiva responsabilidad de los anunciantes. Su publicación no implica, en modo alguno, por parte de la Procuraduría Federal del Consumidor, juicio de valor ni acto de autoridad, ni aval de los bienes o servicios que se anuncian. Asimismo, estas condiciones forman parte de los acuerdos que al respecto se suscriben con los anunciantes.

Teléfono de la revista: 559-72-96 exts. 262 ó 263. Para correspondencia, diríjase al editor de la Revista del Consumidor en Insurgentes Sur núm. 1228, 7o. piso, C. P. 03200, o al A. P. 20600, México, D. F.

¡Entérese!

Así se comportaron las empresas

Con el propósito de informar oportunamente a nuestros lectores sobre el comportamiento comercial de las empresas, a partir de la presente edición incluiremos en estas páginas un resumen trimestral sobre los **giros, proveedores y prestadores de servicios con mayor número de quejas, con más clausuras y con mayores sanciones económicas**. Presentamos aquí algunos cuadros y gráficas del primer trimestre de este año. Esperamos que le sean de utilidad. Si desea mayor información, acuda a la delegación de la Profeco más cercana a su domicilio, o bien, en el D. F. llame a los teléfonos 568-87-22, 211-99-66 y 211-64-14.

GIROS CON MAYOR NÚMERO DE SANCIONES ECONÓMICAS

RESOLUCIONES ADMINISTRATIVAS — PERIODO: ENERO-MARZO 1995

GIROS	CANTIDAD	MONTO
1 SERVICIO TELEFONICO	95	N$ 1,651,062.00
2 INMOBILIARIAS Y PROMOTORAS	75	527,663.50
3 AUTOFINANCIAMIENTO	47	1,165,871.00
4 TALLERES MECANICOS Y AUTOMOTRICES	35	45,218.00
5 TIEMPOS COMPARTIDOS	33	271,175.00
6 CARPINTERIAS Y EBANISTERIAS	33	124,245.00
7 MUEBLERIAS	29	80,134.00
8 SERVICIOS DE ENERGIA ELECTRICA	26	255,668.00
9 JOYERIAS Y RELOJERIAS	23	106,618.00
10 HERRERIAS	22	57,384.00
11 AGENCIAS AUTOMOTRICES	18	103,236.00
12 VENTA DE MATERIALES P/CONSTRUCCION	17	80,581.00
13 VIDRIERIAS	13	20,370.00
14 SERVICIOS CONEXOS DE TRANSPORTE	12	78,186.00
15 AGUA POTABLE Y ALCANTARILLADO	11	37,148.00

PROVEEDORES Y PRESTADORES DE SERVICIOS CON MAYOR NÚMERO DE SANCIONES ECONÓMICAS

RESOLUCIONES ADMINISTRATIVAS — PERIODO: ENERO-MARZO 1995

PROVEEDORES/PRESTADORES	CANTIDAD	GIROS	MONTO
1 TELEFONOS DE MÉXICO, S. A. DE C. V.	95	SERVICIO TELEFÓNICO	N$ 1,651,062.00
2 SISTEFIN, S. A. DE C. V.	43	AUTOFINANCIAMIENTO	1,141,623.00
3 COMISIÓN FEDERAL DE ELECTRICIDAD	26	SERVICIO DE ENERGÍA ELÉCTRICA	255, 668.00
4 JOYERÍA CONMEMORATIVA DE MÉXICO, S. A.	18	JOYERÍA Y RELOJERÍA	88,236.00
5 P. V. HOLLIDAY INN	15	TIEMPO COMPARTIDO	70,000.00
6 RAPI VIDRIOS Y/O LILIANA RODRÍGUEZ LICÓN	12	VIDRIERÍA	15,468.00
7 DESARROLLO SAN JAVI, S. A. DE C. V.	11	INMOBILIARIA Y PROMOTORA	30,222.00
8 SERVICIO DE AGUA POTABLE Y ALCANTARILLADO	11	AGUA POTABLE Y ALCANTARILLADO	37,148.00
9 BIENES INMUEBLES GPO. INDEPEND. ASOCIADO, S. A.	7	INMOBILIARIA Y PROMOTORA	39,216.00
10 ENGLISH AS IT IS Y/O JULIO CÉSAR GONZÁLEZ	6	SERVICIOS DE ENSEÑANZA	3,202.00

PROVEEDORES Y PRESTADORES DE SERVICIOS CON MÁS CLAUSURAS

PERIODO: ENERO-MARZO 1995

	PROVEEDORES/PRESTADORES	CANTIDAD	GIROS
1	SISTEFIN, S. A. DE C. V.	27	AUTOFINANCIAMIENTO
2	INMOBILIARIA Y CONST. TLACAELEL	5	CONSTRUCCIÓN DE BIENES INMUEBLES
3	MUEBLES MISANTLA	2	CARPINTERÍA Y EBANISTERÍA
4	CULTURAL MAZIN	2	DISTRIBUCIÓN DE REVISTAS
5	MARTIN & FRANK'S INMUEBLES/GRUPO CABO BAJA	2	INMOBILIARIA Y PROMOTORA
6	ELEKTRA, S. A. DE C. V.	2	MUEBLERÍA
7	ELEKTRAFIN, S. A. DE C. V.	2	MUEBLERÍA
8	CENTRO HOGAR DIEXCO, S. A. DE C. V.	2	MUEBLES DE COCINA
9	ING. OSCAR JIMÉNEZ DE LA PEÑA	2	VENTA DE MATERIAL P/CONSTRUCCIÓN
10	ELECTRÓNICA XHC	2	REPARACIÓN DE APARATOS ELÉCTRICOS
11	MERCADO MÉDICO, S. A. DE C. V.	2	VENTA Y FABRIC. DE EQ. DENTAL Y MÉDICO
12	ELECTRÓNICA Y ASESORÍA EN SISTEMAS, S. A.	2	VENTA Y SERVICIO DE COMPUTADORAS

GIROS CON MAYOR NÚMERO DE QUEJAS

PERIODO: ENERO-MARZO 1995

	GIROS	CANTIDAD
1	SERVICIO TELEFÓNICO	4974
2	SUMINISTRO DE ENERGÍA ELÉCTRICA	3775
3	MUEBLERÍAS	1601
4	AGUA POTABLE Y ALCANTARILLADO	641
5	INMOBILIARIAS Y PROMOTORAS	475
6	AUTOFINANCIAMIENTOS	449
7	TIEMPOS COMPARTIDOS	298
8	SERVICIOS DE COMUNICACIÓN	199
9	AGENCIAS AUTOMOTRICES	178
10	SUMINISTRO DE GAS	165
11	TIENDAS DEPARTAMENTALES	161
12	SERVICIOS DE ENSEÑANZA	67
13	TELEFONÍA CELULAR	64
14	CARPINTERÍAS Y EBANISTERÍAS	59
15	SERVICIOS CONEXOS AL TRANSPORTE	50
16	JOYERÍAS Y RELOJERÍAS	40
17	REPARACIÓN DE APARATOS ELÉCTRICOS	33
18	CENTROS COMERCIALES Y ALMAC. AUTOSERV.	26
19	TALLERES MECÁNICOS AUTOMOTRICES	25
20	VENTA DE MATERIALES P/CONSTRUCCIÓN	20

Para evitar problemas con el gas

Con un consumo global anual de aproximadamente 3 millones de toneladas, el gas licuado de petróleo (GLP) es el combustible de mayor utilización en los hogares mexicanos: **el 75 por ciento de esos 3 millones de toneladas se emplea a nivel doméstico**. Tan enorme consumo nos obliga a ser más cuidadosos y racionales al adquirir y utilizar este producto, así como a estar muy alertas para hacer valer nuestros derechos en la compra del mismo.

Recuerde que usted tiene derecho a exigir factura o comprobante, el cual deberá incluir los datos específicos de la operación de compraventa; de esta manera, si llegara a existir alguna inconformidad de su parte, podrá interponer su queja ante la Profeco.

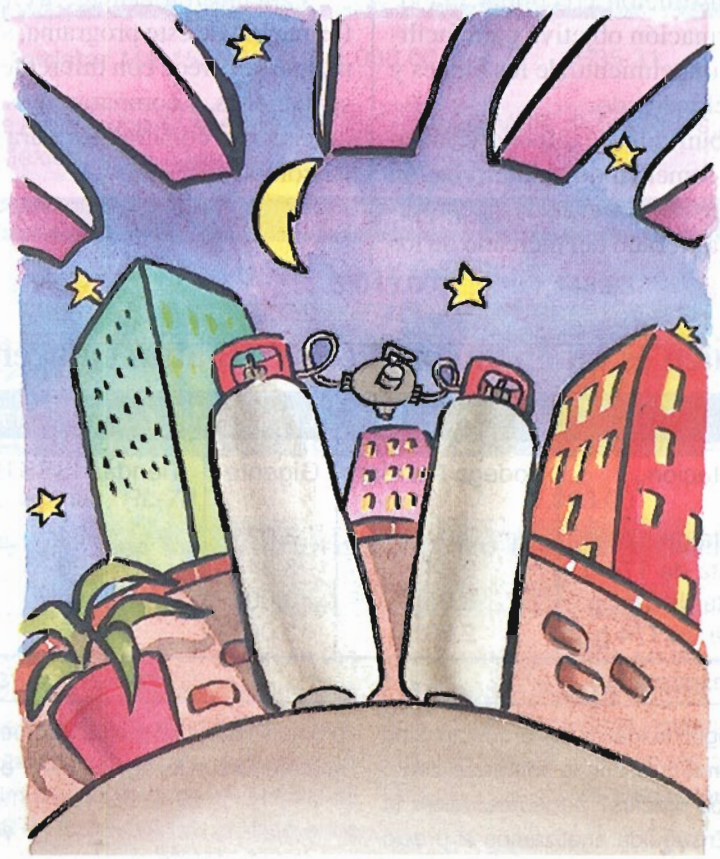
Además es importante saber que los proveedores tienen la obligación de **vigilar el buen estado y las condiciones de seguridad de los tanques y sustituir aquellos que representen algún peligro para el usuario; por otra parte, el proveedor también debe transportar los cilindros hasta el domicilio del consumidor, conectarlos y asegurarse de dejarlos funcionando en perfectas condiciones.**

Otra de las obligaciones de los gaseros consiste en **abastecer a las personas que hayan celebrado un contrato para recibir el suministro de gas, con regularidad, oportunidad y eficiencia, y dentro de un plazo máximo de 72 horas.**

En caso de inconformidad

El precio del gas es concertado por organismos como Petróleos Mexicanos (Pemex), la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (Secofi), la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), y los representantes de las empresas gaseras. Por ser un precio "concertado", **las compañías de gas tienen la obligación de respetarlo.**

Por tal motivo, si detecta alguna alteración de precios, falta de suministro o menos contenido en los cilindros, presente su denuncia en la oficina de la Profeco más cercana a su domicilio, llevando consigo estos datos: **nombre de la compañía gasera, número y placas del camión repartidor, y día y hora en que acudieron a cambiar el cilindro.** Tratándose de tanque estacionario, únicamente debe proporcionar el **nombre de la compañía** y el **número de contrato.**



Si usted desea conocer los precios concertados del gas correspondientes al mes de junio, le recomendamos acudir a la oficina de la Profeco más próxima a su hogar, en donde con gusto le brindarán, mes con mes, las tarifas vigentes de este energético. Asimismo puede hacer uso del servicio telefónico de esta institución marcando en el Distrito Federal y área metropolitana el 568-87-22, 211-99-66 ó 761-38-11; desde cualquier punto de la república llame sin costo al 91-800-90-313.

Miguel G. Prieto

¿Quiere saber quién es quién en los precios?

A partir de este número se inicia una nueva sección dentro de la **Revista del Consumidor**: en ella le informaremos sobre indicadores de precios de diversos bienes en apoyo al Sistema de Información **¿Quién es quién en los precios?**, mismo que usted puede consultar a través de los teléfonos del consumidor: 568-87-22 y 211-64-14.

Este programa busca cubrir una de las labores preventivas de la Profeco al privilegiar a la información como la herramienta natural e imprescindible para el ordenamiento del mercado y responder con ello al mandato de ley que obliga a la mencionada institución a recopilar, elaborar, procesar y divulgar información objetiva para facilitar al consumidor un mejor conocimiento de los bienes y servicios que se ofrecen en el mercado.

También se busca contribuir a la estabilidad y, en su caso, a la baja de los precios fomentando la interrelación de una oferta y una demanda bien informadas, y propiciar un ordenamiento más equilibrado del mercado de los distintos bienes a escala regional y local, por medio de flujos de información accesibles tanto a consumidores como a proveedores.

Dentro del sistema **¿Quién es quién en los precios?** se monitorean cerca de mil 100 artículos en más de 300 puntos de venta. Aun cuando este programa de información al consumidor actualmente abarca sólo el Distrito Federal y la zona conurbada del estado de México, se proyecta que las delegaciones de la Profeco apliquen el programa respondiendo a las necesidades particulares de la zona en la que prestan sus servicios.

Para mostrar la manera en que puede ayudarnos la información de este programa, seleccionaremos un producto, que se ofrece con diferentes marcas y en distintas presentaciones, y compararemos su precio promedio en cinco cadenas comerciales para encontrar la mejor opción de compra.

¿Quién es quién en los precios del atún en aceite?

Producto, marca y presentación	Precios promedio por cadena comercial				
	Bodega Aurrera	Gigante	Tiendas ISSSTE	OXXO	Sumesa
Atún en aceite Calmex, lata de 174 g	3.04	3.02	2.84	3.00	3.21
Atún en aceite Dolores, lata de 174 g	2.84	3.34	2.90	3.75	3.15
Atún en aceite Herdez, lata de 184 g	3.85	3.00	+++	+++	3.01
Atún en aceite Ybarra, lata de 174 g	2.80	3.00	2.85	+++	+++

+++ No se encontró en existencia. *Precios del día 4 de mayo de 1995.*

El precio no sólo cambia según la marca del producto, sino también entre los establecimientos que lo comercializan. Con ¿Quién es quién en los precios? podemos ubicar la mejor opción de compra. Enseguida analizamos el precio promedio de cinco productos que se ofertan en tres cadenas comerciales, a fin de comparar el precio total de la canasta.

Precios promedio por cadena comercial

Producto, marca y presentación	Bodega Aurrera	Gigante	Sumesa
Azúcar refinada (blanca), bolsa de 2 kg	5.66	6.44	6.30
Cerveza Modelo Especial, 6 botes de 340 ml	15.43	16.18	17.95
Blanqueador Cloralex, botella de 950 ml	4.24	4.20	4.53
Crema dental Colgate MFP II, tubo de 125 ml	5.31	5.18	5.07
Mayonesa McCormick con limón, frasco de 390 g	6.18	7.45	8.05
Total	**36.82**	**39.45**	**41.90**

Precios del día 4 de mayo de 1995.

Al comparar los precios promedio por cadena comercial vemos que de las tres opciones de compra aquí analizadas, **Bodega Aurrera** brinda un ahorro de 13.80 por ciento con respecto a **Sumesa**, y de 7.14 por ciento con respecto a **Gigante**.

Consultando a la Profeco, cada consumidor puede encontrar la opción que se ajuste a sus necesidades de consumo en el punto geográfico más cercano a su domicilio; es decir, la información puede proporcionarse por delegación política (y municipios conurbados del estado de México) a fin de que los consumidores elijan la mejor opción de compra de una lista específica de productos libremente seleccionados. Al brindarle estos datos se incluye nombre, dirección, teléfonos y horarios de las tiendas, con lo que pueden evitarse traslados y pérdidas de tiempo innecesarios.

En el caso de los aparatos electrodomésticos el ahorro puede llegar a ser mucho mayor, pues la diferencia de precios alcanza porcentajes muy altos; en el siguiente cuadro podemos ver algunos ejemplos.

¿Quién es quién en los precios de electrodomésticos en la Zona Metropolitana de la ciudad de México?

Producto, marca y modelo	Precio máximo	Precio mínimo	Diferencia porcentual
Horno de microondas **Goldstar** *MA-1553*	1,088.00	835.31	30.25
Precio mínimo: Gigante Av. México-Querétaro km 23.5, colonia Valle de los Pinos, Municipio de Tlalnepantla, Edo. de México			
Producto, marca y modelo	**Precio máximo**	**Precio mínimo**	**Diferencia porcentual**
Videograbadora **Philips** *VR-454*	3,043.00	1,148.95	164.85
Precio mínimo: Bodega Aurrera Av. Carmelo Pérez núm. 74, colonia Benito Juárez, Municipio de Nezahualcóyotl, Edo. de México			
Producto, marca y modelo	**Precio máximo**	**Precio mínimo**	**Diferencia porcentual**
Refrigerador **Acros** 9 pulgadas, *RL-70*	4,200.00	1,003.00	318.74
Precio mínimo: ISSSTE calle Buen Tono núm. 8, colonia Centro, Delegación Cuauhtémoc			

Precios del 3 de mayo de 1995.

La información que proporciona **¿Quién es quién en los precios?** contempla productos de la canasta básica y de consumo generalizado, medicamentos, electrodomésticos, artículos escolares, frutas y legumbres, pescados y mariscos, entre otros. Asimismo dispone de los precios de los principales materiales de construcción, gracias a los datos proporcionados por la Secretaría de Desarrollo Social (Sedesol). Recuerde que esta información está a disposición de toda la población en los teléfonos 568-87-22 y 211-64-14, que son los números del consumidor, sus mejores aliados para comprar mejor.

Los derechos que todo consumidor debe conocer

Como consumidores, hoy en día se vuelve más necesario conocer nuestros derechos, a fin de proteger nuestra economía y no incurrir en condiciones de crédito, contratos, compras o servicios que no deseamos.

La Ley Federal de Protección al Consumidor, en el artículo 2º, define al consumidor como la "persona física o moral que adquiere, realiza o disfruta como destinatario final bienes, productos o servicios. No es consumidor quien adquiera, almacene, utilice o consuma bienes o servicios con objeto de integrarlos en procesos de producción, transformación, comercialización o prestación de servicios a terceros".

Derechos en materia de compras

El consumidor que al adquirir un bien haya entregado una cantidad como depósito por su envase o empaque, tendrá derecho a recuperar, en el momento de su devolución, la suma íntegra que haya erogado por ese concepto. (Art. 11).

El proveedor tiene la obligación de entregar al consumidor factura, recibo o comprobante, en el que consten los datos específicos de la compraventa, servicio prestado u operación realizada. (Art. 12).

El consumidor podrá exigir a proveedores específicos y a agencias de investigación de crédito o de mercadotecnia, no ser molestado en su domicilio o lugar de trabajo para ofrecerle bienes o servicios, o para realizar dichas investigaciones, salvo autorización expresa del propio consumidor. (Art. 17).

Promociones y ofertas

En las promociones y ofertas se observarán las siguientes reglas:

I. En los anuncios respectivos deberán indicarse las condiciones, así como el plazo de duración o el volumen de los bienes o servicios ofrecidos (...).

II. Todo consumidor que reúna los requisitos respectivos tendrá derecho a la adquisición, durante el plazo previamente determinado o en tanto exista disponibilidad, de los bienes o servicios de que se trate. (Art. 48).

Si el autor de la promoción u oferta no cumple con su ofrecimiento, el consumidor podrá optar por exigir el cumplimiento, aceptar otro bien o servicio equivalente o la rescisión del contrato y, en todo caso, tendrá derecho al pago de daños y perjuicios, los cuales no podrán ser inferiores a la diferencia económica entre el precio al que se ofrezca el bien o servicio objeto de la promoción u oferta y su precio normal. (Art. 50).

Operaciones a crédito

En toda operación a crédito se deberá:

I. Informar al consumidor previamente sobre el precio de contado del bien o servicio de que se trate, el monto y detalle de cualquier cargo, si lo hubiera, el número de pagos a realizar, su periodicidad, y el derecho que tiene a liquidar anticipadamente el crédito con la consiguiente reducción de intereses (...).

II. En caso de existir descuentos, bonificaciones o cualquier otro motivo por el cual sean diferentes los pagos a crédito y de contado, dicha diferencia deberá señalarse al consumidor. De utilizarse una tasa fija, también se le informará el monto de los intereses a pagar en cada periodo. De utilizarse una tasa variable, se informará al consumidor sobre la regla de ajuste de la tasa, la cual no podrá depender de decisiones unilaterales del proveedor sino de las variaciones que registre una tasa de interés representativa del costo del crédito, la cual deberá ser fácilmente verificable por el interesado (...). (Art. 66).

En los casos de compraventa a plazos de bienes muebles o inmuebles a que se refiere esta ley, si se rescinde el contrato, vendedor y comprador deben restituirse mutuamente las prestaciones que se hubieren hecho (...). El comprador que haya pagado parte del precio tiene derecho a recibir los intereses computados conforme a la tasa que, en su caso, se haya aplicado a su pago. (Art. 70).

Cualquier cargo que se prevea hacer por motivo de la expedición de un crédito al consumidor, deberá especificarse previamente a la firma del contrato o consumación de la venta, renta u operación correspondiente, desglosándose la diferencia y conservando el consumidor el derecho a realizar la operación de contado de no convenir a sus intereses los términos del crédito. (Art. 72).

Cumplimiento de garantías

En caso de que el producto haya sido reparado o sometido a mantenimiento y el mismo presente deficiencias imputables al autor de la reparación o del mantenimiento dentro de los 30 días naturales posteriores a la entrega del producto al consumidor, éste tendrá derecho a que sea reparado o mantenido de nuevo sin costo alguno (...). (Art. 81).

El consumidor puede optar por pedir la rescisión o la reducción del precio y, en cualquier caso, la indemnización por daños y perjuicios cuando la cosa u objeto del contrato tenga defectos o vicios ocultos que la hagan impropia para los usos a que habitualmente se destine o que disminuyan su calidad o la posibilidad de su uso. Cuando el consumidor opte por la rescisión, el proveedor tiene la obligación de reintegrar el precio pagado. (Art. 82)

Incumplimiento de los proveedores

Los pagos hechos en exceso del precio máximo determinado previamente o, en su caso, estipulado son recuperables por el consumidor. Si el proveedor no devuelve la cantidad cobrada en exceso dentro del término de cinco días hábiles posteriores a la reclamación, además de la sanción que corresponda, estará obligado a pagar el máximo de los intereses a que se refiere este artículo. La acción para solicitar esta devolución prescribe en un año a partir de la fecha en que tuvo lugar el pago (...). (Art. 91).

Los consumidores tendrán derecho a la reposición del producto, a la bonificación, compensación o devolución de la cantidad pagada, a su elección, en los siguientes casos:

I. Cuando el contenido neto de un producto o la cantidad entregada sea menor a la indicada en el envase o empaque, considerados los límites de tolerancia permitidos por la normatividad.

II. Si el bien no corresponde a la calidad, marca, o especificaciones y demás elementos sustanciales bajo los cuales se haya ofrecido.

III. Si el bien reparado no queda en estado adecuado para su uso o destino, dentro del plazo de garantía.

En los casos de aparatos, unidades y bienes que por sus características ameriten conocimientos técnicos, estará al juicio de peritos o a la verificación en laboratorios debidamente acreditados.

Vanessa Prieto

Guía del buen turista

Aventura, conocimiento, descanso y diversión son, entre otras, las muchas opciones y oportunidades que México le ofrece al turista, merced a su riqueza natural y diversidad cultural.

A donde quiera que vaya, y en las condiciones que sea, recuerde que usted es un consumidor y que su actitud tiene un impacto directo sobre el ambiente. Tenga en cuenta que las vacaciones son para disfrutar, conocer y salir de la rutina. Déle vida a su descanso y considere lo siguiente:

Antes de salir

- Planifique sus vacaciones y elija el lugar de acuerdo con su presupuesto.
- Seleccione el medio de transporte en función de sus recursos y posibilidades.
- Verifique la fecha, hora y precio de su boleto de viaje, así como las condiciones que en caso de cancelación estipula la empresa que le ofrece el servicio.
- Confirme con anticipación sus reservaciones, tanto en materia de transporte como de hospedaje.
- Desconecte todos los aparatos eléctricos que tenga en su hogar.

Asimismo, no deje encendida la luz de alguna habitación con el propósito de evitar robos; el riesgo es el mismo y, en cambio, es mayor el consumo de energía eléctrica.

Si viaja en su automóvil

- Revise el estado del motor, llantas, gasolina, agua y frenos, así como el buen funcionamiento de los limpiadores.
- Lleve las herramientas necesarias, bolsas para basura y un mapa o guía para llegar al sitio elegido.
- De preferencia maneje durante el día; a esa hora hay mayor visibilidad en las carreteras, así como servicios a su disposición.
- Conduzca con precaución y respete todos los señalamientos.
- No ingiera bebidas alcohólicas ni sustancias tóxicas durante el viaje.
- Use el cinturón de seguridad.
- Después de conducir cuatro horas continuas, descanse cuando menos 30 minutos.
- No arroje desperdicios en la carretera; lleve una bolsa para este fin, y al llegar a su destino deposítela en el lugar apropiado.

Al llegar a su destino

- Deje su dinero y valores en la caja de seguridad del hotel.
- Apague las luces de la habitación al salir y asegúrese de que la puerta quede bien cerrada.
- No deje funcionando el aire acondicionado ni el ventilador cuando salga de la habitación.
- Apague la televisión o la música ambiental si no la ve ni la escucha.

- Si detecta una fuga o un mal funcionamiento en el suministro de agua, avise de inmediato a la administración.

- No prolongue innecesariamente el baño en la regadera y evite el excesivo consumo de agua que implica utilizar la tina.

- No deje abiertas las llaves del agua mientras se lava las manos, los dientes o se rasura: ¡evite el desperdicio!

- Cuando solicite algún servicio (renta de automóvil, en el hotel, en restaurantes, cafeterías o en transporte) exija su recibo, factura o nota.

Si está en un entorno natural

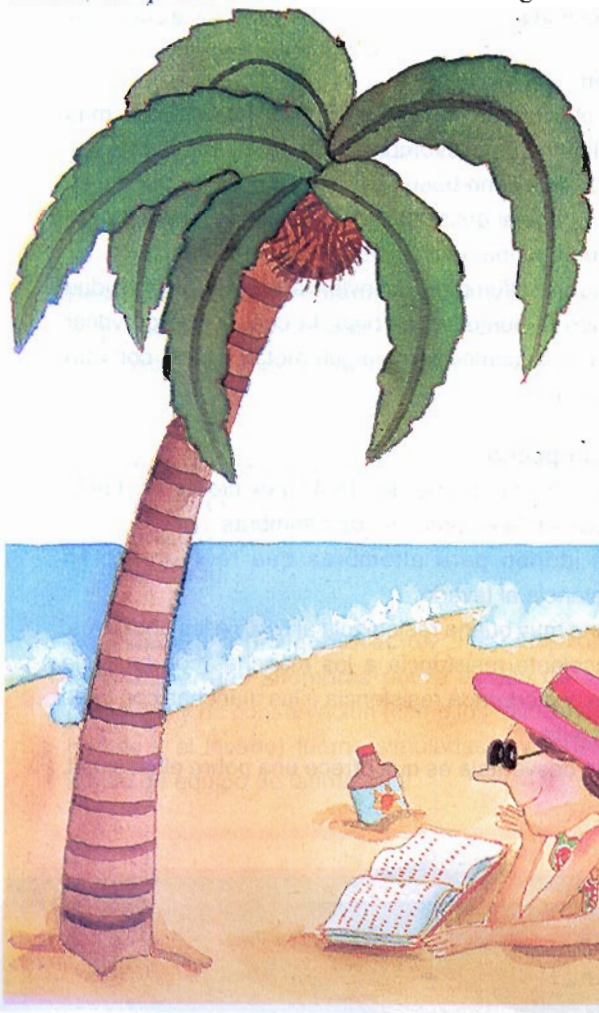
- Respete y preserve el medio, disfrútelo, aprécielo y, sobre todo, cuídelo.

- Deposite los desechos -orgánicos e inorgánicos- en los botes y contenedores correspondientes; si no los hay, utilice bolsas.

- De preferencia no encienda fogatas; si lo hace, asegúrese de que éstas queden totalmente apagadas antes de retirarse del lugar.

- Si utiliza algún producto para proteger su piel -como bronceadores o repelentes, entre otros-, prefiera aquellos que no dañen el ambiente.

- Respete la flora y la fauna de la región: no son productos, así que no trate de llevárselos consigo.



Si está en un sitio edificado

- Si visita zonas arqueológicas, coloniales o museos, respete las tradiciones y costumbres de la localidad; la diversidad es riqueza y usted sólo está de paso: ¡no se pase!

- Atienda las señales e indicaciones que existen en los lugares que visite.

- Si piensa comprar algún artículo como recuerdo o regalo, prefiera las artesanías que no sean demasiado grandes, ello con el fin de evitar sobrecarga de su equipaje al regreso.

- No consuma alimentos en la calle; busque un lugar establecido y limpio, o bien, lleve consigo los alimentos que piense comer.

Prepare su regreso con anticipación

- Revise toda la habitación antes de salir y de entregar las llaves, asegurándose de que no olvida objetos personales.

- Confirme sus reservaciones o compre sus boletos con suficiente anticipación.

- Llegue con tiempo a las estaciones de autobuses, ferrocarriles o aeropuertos.

- Tome en cuenta que pueden presentarse imprevistos, por lo que es importante salir con tiempo para llegar puntualmente a su destino.

- Por último, notifique a algún familiar o amigo la fecha y hora de su regreso.

En caso necesario, usted puede presentar sus quejas por deficiencias en la prestación del servicio, o bien, solicitar asesoría en la oficina de la Profeco más cercana. También puede llamarnos a los teléfonos 568-87-22, 211-99-66, 761-38-11, o al 91-800-90-313. Recuerde que en estas vacaciones, ¡la ley viaja con usted!

Estudio de calidad

Analizamos cuáles son las mejores alfombras

Narraciones clásicas y legendarias como las de *Las mil y una noches* han creado un mito en torno al carácter "mágico" de las alfombras.

La invención y el uso de estos objetos se remontan a tiempos inmemoriales, pero dentro de la civilización islámica clásica fue donde alcanzaron un grado de perfección técnica y artística inigualable.

Hoy en día sabemos que las alfombras son tejidos gruesos -de "bucle" o rizo, o bien, de "pelo" o rasuradas- destinados a cubrir el piso de habitaciones y oficinas, con fines decorativos, funcionales y/o de comodidad, pero lo que tal vez no todos saben es "quién es quién" en cuanto a calidad y precio de alfombras, razón por la cual en la Profeco nuestros investigadores realizaron un cuidadoso estudio, cuyos resultados esperamos le sean de interés y utilidad en el momento en que usted decida comprar una alfombra.

¿Qué marcas participaron?

La muestra del estudio, que se terminó en febrero de 1995, se integró con 11 marcas y 35 modelos diferentes. Las de origen nacional fueron: **Luxor Mohawk, Nobilis, Terza** y **Tamsa**, con 23 modelos en fibras de poliéster 100 por ciento rasurada, polipropileno 100 por ciento rasurada, nylon 100 por ciento rizo, nylon 100 por ciento rasurada, polipropileno 100 por ciento rizo, 85 por ciento poliéster, y 15 por ciento nylon rasurada.

La otra parte de la muestra se constituyó con alfombras de importación, de marcas como **Esmerald Mills, Shanty, Aladin, Inter-Con, Krauss, Beolieu** y **Salem Carpets**, con 12 modelos en fibras de poliéster 100 por ciento rasurada, nylon 100 por ciento rizo, y polipropileno 100 por ciento rizo.

¿Cuáles fueron las pruebas?

Se verificó la resistencia estructural mediante pruebas de resistencia al desprendimiento de pelo

Características de las fibras más utilizadas en la elaboración de alfombras

Poliéster

- Es el componente del 38.92 por ciento de las fibras usadas en la elaboración de alfombras.
- Tiene una apariencia suave y elegante.
- Posee buena resistencia al uso.
- Su elasticidad es regular, es decir, su capacidad para regresar a su forma original después de haber sido comprimida.

Nylon

- Es el segundo material -después del poliéster- más empleado en las alfombras, con 16.10 por ciento.
- Esta fibra tiene buena capacidad para regresar a su forma original después de haber sido comprimida.
- Tienen buena resistencia a la decoloración.
- Algunas alfombras de nylon acumulan electricidad cuando la humedad es baja, lo cual puede provocar "toques" al contacto con algún metal, o bien, con otra persona.

Polipropileno

- Es el componente del 15.45 por ciento de fibras usadas en la elaboración de alfombras.
- Es idóneo para alfombras que requieran gran resistencia al lavado.
- Tiene muy buena resistencia al uso y a los abrasivos.
- Excelente resistencia a las manchas con base de agua, y moderada resistencia a las manchas con base de aceite.
- Una desventaja es que ofrece una pobre elasticidad.

y rizo, abundancia de pelo, y resistencia al abolsamiento; en los análisis de resistencia a la decoloración se incluyeron los efectos de la luz solar, el barrido y el lavado; asimismo se evaluó la resistencia al desgaste y al fuego; y por último se analizó la información al consumidor (véase cuadro anexo de **Descripción de inspecciones y pruebas**).

La mejor compra

Las mejores opciones de compra que la Profeco le recomienda con base en la **relación calidad/precio** son:

Alfombras 100 por ciento nylon rizo:

Marca: Terza
Modelo: *Lasting 183*
País de origen: México
Precio: N$ 98.00 (m^2)
Evaluación: 96 puntos

Alfombras 100 por ciento polipropileno rizo:

Marca: Luxor Mohawk
Modelo: *Decatlón 322*
País de origen: México
Precio: N$ 56.00 (m^2)
Evaluación: 100 puntos

Alfombras 100 por ciento nylon rasurada:

Marca: Luxor Mohawk
Modelo: *Parque Lira 032*
País de origen: México
Precio: N$ 83.00 (m^2)
Evaluación: 94 puntos

Alfombras 100 por ciento poliéster rasurada:

Marca: Luxor Mohawk
Modelo: *Bahía 073*
País de origen: México
Precio: N$ 83.00 (m^2)
Evaluación: 98 puntos

Descripción de inspecciones y pruebas

Acabados: se verificó que las alfombras no presentaran manchas, agujeros, decoloraciones o irregularidades en el pelo o rizo.

Altura del pelo o rizo: se midió la altura del hilo con la utilización de "galgas" y posteriormente se cotejó con la especificación del fabricante

Resistencia al desprendimiento del rizo: la fuerza con la que se desprende el pelo o rizo fue determinada con un tensómetro y un dispositivo que afianza la muestra mientras se aplica la fuerza de tracción.

Resistencia al abolsamiento: como resultado de una adherencia deficiente en los soportes se producen abolsamientos; dicha adherencia se cuantifica utilizando un tensómetro.

Resistencia a la decoloración: las variaciones de tonalidad en las alfombras por la acción de factores climáticos y de conservación (como los rayos solares, el barrido y el lavado) fueron simuladas y valoradas por medio de equipo de laboratorio.

Identificación de fibras: con la utilización del microscopio y soluciones químicas se clasificó el tipo de fibra (nylon, poliéster o polipropileno), así como su porcentaje.

Información al consumidor: se verificó que la información contenida en las etiquetas de las alfombras fuera completa, clara y estuviera redactada en idioma español.

Abundancia de rizo o pelo: la masa de material fibroso fue cuantificada separándolo de los soportes, pesándolo en una balanza, y calculando su peso por metro cuadrado.

Resistencia al fuego: la propiedad de las alfombras de autoextinguirse es vital para la seguridad de los usuarios, por lo que se simuló la acción de un incendio, se midió el área quemada y el tiempo en que se extingue la flama.

Resistencia al desgaste: las alfombras se sometieron a ensayos que simulan la acción del desgaste por efecto del uso.

Los detalles de los resultados se exponen en las siguientes tablas. Si usted necesita mayor información sobre este estudio, llámenos al teléfono 559-73-77 ext. 242, o bien, acuda a nuestras oficinas ubicadas en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, donde con gusto lo atenderemos.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones. Profeco.

Recomendaciones de compra

Al adquirir una alfombra no sólo debe tomarse en cuenta el precio o el color de la misma, también es conveniente definir el uso al que se destinará, considerando los siguientes aspectos:

* Si alguna zona de la alfombra va a permanecer expuesta a los rayos solares, la que usted elija deberá ser resistente al decoloramiento por efecto de la luz.
* Considere el tipo de tráfico que deberá soportar: ligero, mediano o pesado. La sala, cuarto de recreación, entradas y pasillos requieren alfombras más resistentes que las de las recámaras o habitaciones para huéspedes.
* Las alfombras de superficie suave y pareja, elaboradas con hilos muy pesados, dan apariencia elegante; una textura desigual o con hilos muy despegados da un aspecto menos formal.
* Los colores claros o "pastel" muestran muy pronto la grasa y el polvo; los colores oscuros, como el negro y el café, dejan ver la "pelusa". Una mezcla de dos o más colores tiende a esconder la mugre.
* En las texturas "parejas" se nota más el polvo y la "pelusa" que sobre las superficies desiguales, sin embargo, estas últimas son más difíciles de limpiar. Usted podrá saber si la densidad de la fibra es escasa o abundante doblando la alfombra en alguna de sus orillas y observando la base que sostiene a los hilos.
* Si la alfombra se coloca en un lugar donde los niños pasan mucho tiempo y/o juegan con sus mascotas, es de esperar que haya accidentes y derrames de líquidos; en este caso requerirá una alfombra resistente a las manchas y fácil de limpiar.

El presente estudio se basó en las Normas Mexicanas e Internacionales ASTM (*American Society for Testing and Materials*), así como en los métodos de prueba de la AATCC (*American Association of Textile Chemists and Colorists*) aplicables a las alfombras, tales como.

NMX-A-110: "Acondicionamiento de fibras y productos textiles para su ensayo".

NMX-A-184: "Determinación de la altura de pelo o rizo en alfombras y tapetes".

NMX-A-186: "Método de esquilado para determinar el peso por unidad de área de rizo o pelo sobre la superficie de la base o en alfombras y tapetes que lo contengan".

NMX-A-165: "Solidez de color a la luz y a la intemperie"

NMX-A-73: "Solidez de los materiales textiles al frote".

ASTM-D-1335-67: "*Standard test method for tuft bind of pile floor covering*".

ASTM-D-2859-76: "*Flamability of finished textile floor convering materials*"

ASTM-D-3936-80: "*Standard text method for delamination strength of secondary backing of pile floor coverings*".

NMX-A-172: "Determinación de la resistencia a la abrasión plana (taber) en los materiales textiles".

Qué tipo de alfombra conviene

Seleccionar una alfombra adecuada para cierta habitación de la casa exige contar con la información básica sobre el tema. Enseguida le presentamos algunos datos que le pueden ser de utilidad:

Alfombras 100 por ciento poliéster rasurada
Son recomendables para lugares de tráfico esporádico, como recámaras, salas formales, y otras áreas privadas donde proporcionan a la decoración una apariencia lujosa.

Alfombras 100 por ciento polipropileno rizo
Ideales para zonas de tráfico pesado: cuartos familiares, escaleras, pasillos, etcétera; resisten las manchas, son durables y muy prácticas.

Alfombras 100 por ciento nylon rasurada
Convenientes en lugares donde exista tráfico medio y bajo: salas, recámaras, salas formales, cuartos familiares. Aunque hay personas que prefieren colocarlas en escaleras, pasillos y comedores.

Alfombras 100 por ciento nylon rizo
Pueden utilizarse en escaleras, pasillos, habitaciones, salas, comedor: donde se requiera una excelente durabilidad.

Recomendaciones de uso

* Sin importar el color y la textura de su alfombra, siga un programa regular de limpieza para las áreas de menos tráfico, trate las manchas inmediatamente y solicite los servicios profesionales cuando sea necesario.
* Las áreas de tráfico pesado, como entradas y pasillos, requieren de un mayor número de pasadas de aspiradora al día.
* Cuando lo crea conveniente emplee limpiadores químicos que ayuden a remover la mugre grasosa.
* En la limpieza de su alfombra nunca utilice jabón, amonia, blanqueador o cualquier limpiador fuerte para pisos.
* Hay tres tipos de limpiadores especiales para alfombras: champú, espuma en atomizador, y polvo.
* Finalmente, no olvide que una pequeña zona quemada en el tejido de su alfombra puede disimularse cortando las puntas de las fibras.

SUSCRÍBASE

LÉALA

DISFRÚTELA

HÁGALA

SUYA

Correspondencia con derechos por cobrar.
Solamente servicio nacional

PRIMERA CLASE
PERMISO POSTAL
No. 3505
MÉXICO, D.F.

El porte será pagado por:

Administración de Correos No. 44, C. P. 03001, México, D.F.

NOTA: LLENAR CON LETRA DE MOLDE. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE SUSCRIPCIONES CON DATOS INCOMPLETOS O ILEGIBLES.

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

COLONIA _____ C.P. _____

DELEGACIÓN O MUNICIPIO _____

ESTADO _____

TELÉFONO _____

SUSCRIPCIÓN POR UN AÑO N$ 60.00 ☐ A NOMBRE DE LA REVISTA DEL CONSUMIDOR

SUSCRIPCIÓN NUEVA ☐ RENOVACIÓN DE SUSCRIPCIÓN ☐

FORMA DE PAGO

GIRO POSTAL ☐ CHEQUE ☐

No. _____

ACLARACIONES: TELÉFONOS 559-27-32 Y 566-87-22, O DIRECTAMENTE A INSURGENTES SUR NÚM. 1228, 7o. PISO, COL. TLACOQUEMÉCATL DEL VALLE, DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ, MÉXICO, D. F., C. P. 03200.

ALFOMBRAS 100% NYLON RIZO

EVALUACIÓN DE CALIDAD	96	86
• MARCA Y MODELO	**TERZA** *Lasting 183*	**KRAUSS** *Beauty*
• PAÍS DE ORIGEN	México	E.U.
• PRECIO (N$ POR m^2)	98.00	113.00
• RESISTENCIA ESTRUCTURAL	★★★★	★
• RESISTENCIA A LA DECOLORACIÓN	★★★	★★
• RESISTENCIA AL DESGASTE	★★★	★★★

Ambos modelos resultaron excelentes en las siguientes inspecciones y pruebas realizadas:

Información al consumidor, acabados, altura de pelo, resistencia al fuego e identificación de fibras.

Precios investigados el 4 de mayo de 1995.

El precio no incluye instalación ni bajo alfombra.

★★★★ EXCELENTE

★★★ BIEN

★★ REGULAR

★ DEFICIENTE

ALFOMBRAS 100% POLIPROPILENO RIZO

EVALUACIÓN DE CALIDAD	100	100	95	94	93
• MARCA Y MODELO	**LUXOR MOHAWK** *Decatlón 322*	**NOBILIS** *Explorer*	**NOBILIS** *Palm Springs*	**TERZA** *Ejecutiva 038*	**LUXOR MOHAWK** *Maratón Plus 307*
• PAÍS DE ORIGEN	México	México	México	México	México
• PRECIO (N$ POR m²)	56.00	87.00	86.00	84.00	49.00
• RESISTENCIA ESTRUCTURAL	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★
• RESISTENCIA A LA DECOLORACIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★
• RESISTENCIA AL DESGASTE	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★

ALFOMBRAS 100% POLIPROPILENO RIZO

EVALUACIÓN DE CALIDAD	91	87	85	75
• MARCA Y MODELO	**SHANTY** *Victory*	**INTER-CON** *Spoiler*	**ALADIN** *Zeus II*	**ESMERALD MILLS** *Rocky Toper*
• PAÍS DE ORIGEN	E.U.	E.U.	E.U.	E.U.
• PRECIO (N$ POR m²)	84.00	37.00	50.00	34.00
• RESISTENCIA ESTRUCTURAL	★★★	★★★	★★	★
• RESISTENCIA A LA DECOLORACIÓN	★★★	★★★	★★★	★★
• RESISTENCIA AL DESGASTE	★★★	★★	★★	★★

Las nueve marcas de alfombras, en sus diferentes modelos, resultaron excelentes en las siguientes inspecciones y pruebas realizadas:

Información al consumidor, acabados, altura de pelo, resistencia al fuego e identificación de fibras.

Precios investigados el 4 de mayo de 1995.

El precio no incluye instalación ni bajo alfombra.

★★★★ EXCELENTE
★★★ BIEN
★★ REGULAR
★ DEFICIENTE

ALFOMBRAS 100% NYLON RASURADA

EVALUACIÓN DE CALIDAD	94	94	90	90	88
• MARCA Y MODELO	**LUXOR MOHAWK** *Parque Lira 032*	**SALEM CARPETS** *Spell Bound*	**TERZA** *Premier 240*	**BEOLIEU** *Champs Elisees*	**SHANTY** *Crystal*
• PAÍS DE ORIGEN	México	E.U.	México	E.U.	E.U.
• PRECIO (N$ POR m²)	83.00	140.00	129.00	147.00	126.00
• RESISTENCIA ESTRUCTURAL	★★	★★	★★★★	★★	★★★★
• RESISTENCIA A LA DECOLORACIÓN	★★★	★★★	★★★	★★★	★★
• RESISTENCIA AL DESGASTE	★★★★	★★★★	★	★★★	★★★

Estas marcas de alfombras, en sus diferentes modelos, resultaron excelentes en las siguientes inspecciones y pruebas realizadas:

Información al consumidor, acabados, altura de pelo, resistencia al fuego e identificación de fibras..

Precios investigados el 5 de mayo de 1995.

El precio no incluye instalación ni bajo alfombra.

ALFOMBRAS 100% POLIÉSTER RASURADA

EVALUACIÓN DE CALIDAD	98	98	96	96	96	96
• MARCA Y MODELO	**LUXOR MOHAWK** *Bahía 073*	**LUXOR MOHAWK** *Óleo 293*	**LUXOR MOHAWK** *Dunas 206*	**LUXOR MOHAWK** *Arquitextura 50*	**LUXOR MOHAWK** *San Diego 053*	**NOBILIS** *Gran Mirage*
• PAÍS DE ORIGEN	México	México	México	México	México	México
• PRECIO (N$ POR m²)	83.00	87.00	56.00	76.00	80.00	94.00
• RESISTENCIA ESTRUCTURAL	★★★	★★★★	★★	★★★	★★★	★★★
• RESISTENCIA A LA DECOLORACIÓN	★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★
• RESISTENCIA AL DESGASTE	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★

ALFOMBRAS 100% POLIÉSTER RASURADA

EVALUACIÓN DE CALIDAD	96	94	94	94	92	90
• MARCA Y MODELO	**LUXOR MOHAWK** *Leyenda 078*	**NOBILIS** *Summer Wind*	**TAMSA** *Calidad Estrella*	**LUXOR MOHAWK** *(Hollywood 139)* y *Jazz 258*	**NOBILIS** *Legacy*	***LUXOR MOHAWK** *Montecarlo Plus*
• PAÍS DE ORIGEN	México	México	México	México	México	México
• PRECIO (N$ POR m²)	111.00	66.00	70.00	(58.00) 75.00	60.00	48.00
• RESISTENCIA ESTRUCTURAL	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★
• RESISTENCIA A LA DECOLORACIÓN	★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★
• RESISTENCIA AL DESGASTE	★★★★	★★	★★	★★★	★★	★★

* Mezcla de 86 por ciento poliéster y 15 por ciento nylon.

ALFOMBRAS 100% POLIÉSTER RASURADA

EVALUACIÓN DE CALIDAD	90	88	86	86	86	84
• MARCA Y MODELO	**TERZA** *Oxford 074*	**ESMERALD MILLS** *EX 50*	**LUXOR MOHAWK** *Handicap 019*	**BEOLIEU** *Royal Princess*	**ESMERALD MILLS** *EX 45*	**ESMERALD MILLS** *Cambria*
• PAÍS DE ORIGEN	México	E.U.	México	E.U.	E.U.	E.U.
• PRECIO (N$ POR m²)	79.00	66.00	37.00	88.00	66.00	72 00
• RESISTENCIA ESTRUCTURAL	★★★	★	★	★	★	★
• RESISTENCIA A LA DECOLORACIÓN	★★★	★★★★	★★	★★	★★	★★
• RESISTENCIA AL DESGASTE	★★	★★	★★	★★	★★	★

Las marcas de alfombras anteriores, en sus diferentes modelos, resultaron excelentes en las siguientes inspecciones y pruebas realizadas:

Información al consumidor, acabados, altura de pelo, resistencia al fuego e identificacion de fibras.

Precios investigados el 5 de mayo de 1995.

El precio no incluye instalación ni bajo alfombra.

★★★★ EXCELENTE
★★★ BIEN
★★ REGULAR
★ DEFICIENTE

Aparatos electrodomésticos

Los aparatos electrodomésticos figuran en la lista de productos prioritarios en nuestra vida cotidiana. Su importancia exige saber elegirlos en función de sus características y su calidad, así como hacer uso de ellos en forma adecuada. Por esta razón le queremos ofrecer un breve y práctico listado sobre algunos aspectos que vale la pena considerar.

Recomendaciones generales

Los siguientes *tips* son útiles para cualquier electrodoméstico que adquiera:

- Piense detenidamente si ese producto le hace falta y si está dentro de su presupuesto.
- Es importante que las características del aparato, como diseño, tamaño, facilidad de manejo y calidad, resuelvan sus necesidades.
- Es indispensable que antes de decidirse a comprar un electrodoméstico compare los precios en diferentes tiendas, ya que pueden llegar a diferir hasta en un 100 por ciento.
- Asegúrese de que el artículo tenga garantía -con duración de un año como mínimo-, pues con ella podrá exigir su compostura sin costo alguno en caso de que ocurra un desperfecto.
- Averigüe cuáles son las facilidades de servicio y la disponibilidad de refacciones en caso de descomposturas.
- Compruebe que el aparato incluya instructivo de operación en idioma español.
- Siempre solicite al vendedor que le haga una demostración del funcionamiento del electrodoméstico.

Recomendaciones específicas

Planchas:

- Verifique que el cordón y la clavija estén en perfectas condiciones.
- Revise que la lámina por donde se emite el calor no presente rayaduras ni rebabas: debe estar completamente lisa.
- Cuando el vendedor la conecte, asegúrese de que la temperatura que indica la perilla del termostato corresponda a la de la base de lámina.

En cuanto a su uso le recomendamos:

- Nunca la utilice si está parado sobre pisos húmedos o cualquier parte de su cuerpo está en contacto con superficies mojadas.
- Procure planchar las telas en orden de temperatura decreciente: lino, algodón, lana, seda, sintéticos, etcétera.
- Si su plancha es de vapor, llene y vacíe el tanque de agua cuando esté desconectada.
- Cuando termine de utilizarla, coloque la perilla del termostato en la posición de apagado y desconéctela sujetando la clavija, nunca jale el cordón.
- Antes de guardar la plancha revise que esté completamente fría y con el depósito de agua vacío.

Aspiradoras:

- Considere las necesidades a cubrir, ya que algunas

poseen accesorios que se utilizan poco, pero incrementan el costo.

- Cerciórese de que cada una de las partes ensamble perfectamente y verifique que las mangueras no presenten grietas u orificios.

- Cuando el vendedor haga la demostración del aparato, pídale que tape el conducto de succión y revise que no presente calentamiento excesivo en la cubierta.

En cuanto a su uso le recomendamos:

- Por ningún motivo jale el cordón alimentador o la manguera para desplazar el aparato de un lugar a otro.

- Cuando la use para arrojar aire es recomendable limpiar primero el depósito de basura, ya que los filtros pueden dejar salir el polvo.

Tostadores:

- Verifique el buen funcionamiento de cada una de las partes móviles con que cuenta.

Para su uso:

- No introduzca objetos metálicos en el aparato, ya que puede provocar un corto circuito o la ruptura de los elementos calefactores.

- No coloque el tostador sobre superficies húmedas.

Licuadoras y procesadores de alimentos:

- Cuando compre una licuadora, asegúrese de que el vaso no presente cuarteaduras y embone perfectamente en la base, y que las aspas tengan el filo suficiente. Las mismas recomendaciones se aplican al procesador de alimentos.

- Por lo regular, los procesadores incluyen varios accesorios; cerciórese de que todos vengan en el empaque.

Al momento de usarlos:

- Siempre que use su licuadora, verifique que esté en posición de apagado antes de realizar cualquier proceso.

- No licue los ingredientes durante mucho tiempo, tome en cuenta que las licuadoras realizan sus funciones en pocos segundos.

- Antes de licuar verduras cocidas, caldos u otros líquidos calientes, deje que se enfríen.

- En los procesadores de alimentos introduzca únicamente los ingredientes que especifique el instructivo de cada uno de los accesorios.

Refrigerador:

- Compre el modelo que se adapte a sus necesidades, considere el espacio disponible en su hogar.

- Observe que el condensador en la parte posterior -tubos metálicos- esté instalado sobre rejillas metálicas y bien sujeto al aparato; esto facilita su buena operación.

- Verifique que la lámpara interna tenga protección contra golpes y que sea fácilmente reemplazable.

- Revise que las charolas y las parrillas sean resistentes y que asienten perfectamente en los soportes.

- Compruebe que el refrigerador no tenga abolladuras, rebabas o malos ensambles en las uniones. Además, no debe presentar filos cortantes ni cables en mal estado que puedan causar descargas eléctricas.

Al momento de usarlo:

- No introduzca alimentos calientes.

- Al descongelarlo, no quite el hielo con cuchillo, desarmador u otro objeto punzocortante, porque puede perforar los conductos que transportan el líquido enfriador.

- Para lavarlo por dentro no utilice cloro, sosa u otro líquido fuerte porque puede averiar el recubrimiento interior.

Siga estas indicaciones al pie de la letra y hará una magnífica compra que le durará muchos años.

Graciela Muñoz

¿Necesita zapatos?

Comprar zapatos para usted o para su familia siempre ha representado un gasto necesario y, por ello, ineludible.

Escoger un buen par de zapatos implica considerar una serie de aspectos que se relacionan con el punto de vista médico, la actividad diaria que realizamos y el material con el que aquellos estén fabricados.

Por esta razón, la **Revista del Consumidor** le ofrece algunas sugerencias sobre cómo comprar y cuidar sus zapatos, así como ciertas consideraciones respecto a los tipos de zapatos que, por razones médicas, deben emplearse según la actividad y la edad:

Zapatitos ¿desde chiquitos?

- Utilizar un buen calzado es importante en todas las edades, pero de modo muy particular en la infancia. Especialistas médicos indican que el 100 por ciento de los bebés nacen con los pies normales y, sin embargo, casi el 60 por ciento de los adultos presenta alguna deformación en los mismos.

- En los primeros meses de vida es recomendable que el niño no utilice ningún tipo de zapato, sino que permanezca descalzo. Cuando comienza a caminar requiere de un zapato de piel con cubo alto -bota-, punta ancha y horma blanda, que no sea tenis.

- En la edad adulta también es indispensable utilizar zapatos adecuados que se adapten a nuestras actividades diarias.

Cuidado con las zapatillas

- Los tacones altos de los zapatos femeninos proporcionan un apoyo anormal del pie, que trae como consecuencia un arco de la planta muy alto, pie "caído" y dedos muy retraídos -como "garras"-, lo cual provoca que los dedos tengan más roce con el zapato y se formen callosidades. La punta aguda de las zapatillas, junto con el tacón alto, fomentan la formación del "juanete".

- Es recomendable que el tacón no sea ni muy alto ni muy bajo; una pulgada y media sería lo más adecuado para la salud, que a fin de cuentas es más importante que la moda.

- Asimismo, es conveniente que entre la punta del pie y el zapato haya un espacio de media pulgada. Para estar seguros de que el zapato es el correcto sólo hay que hacer dos sencillas pruebas: póngase los dos zapa-

tos y amárrese bien las agujetas e intente mover los dedos; si no puede, esto es indicio de que le quedan chicos. Para saber si son muy grandes párese de puntas: si existe juego entre el talón del pie y el zapato, pida un número más pequeño.

Si piensa en tenis...

- El tenis es el mejor zapato del mundo para lo que está diseñado: el deporte; y para cada actividad física hay un tipo especial de tenis, pero no hay ninguno creado para usarse todo el día.

- El tenis presenta el mismo problema de todos los zapatos de goma: el apoyo no es parejo, siempre está desviado un poco hacia el centro, por ello, con el tiempo se deforma la suela de goma y eso altera la pisada.

Además, un zapato muy cerrado que no tiene una buena ventilación también ocasiona ciertos padecimientos de tipo dermatológico, como la tiña, producida por hongos; las verrugas plantarias -mejor conocidas como "ojos de pescado"- son más frecuentes en personas de sexo masculino, de los 20 años en adelante, debido a que utilizan un tipo de calzado más cerrado -como los propios tenis o las botas-, que aunado al uso de calcetines favorece el aumento de la sudoración en los pies.

- Por lo anterior es indispensable que el uso de tenis no sea indiscriminado; además, el calzado deportivo debe lavarse regularmente.

Recomendaciones de compra y uso

- Cuando se mida unos zapatos debe pararse y caminar, ya que los pies se dilatan al soportar el peso del cuerpo.

- Prefiera los zapatos de piel, ya que este material impide que se concentre la humedad de la transpiración. Verifique que tanto el forro como la suela sean del mismo material. No olvide que las plantillas y el forro de color pueden teñir los calcetines o las medias por el sudor que produce el pie.

- Asegúrese de que el interior del zapato sea cómodo, sin costuras o protuberancias que con el uso puedan causar heridas o ampollas.

- Compruebe que las costuras que unen las diferentes piezas del zapato (por dentro y por fuera) sean sólidas y tengan un buen acabado.

- Verifique las costuras o el pegado de la suela y de la puntera, tratando de separar la suela del resto del zapato.

- La suela de cuero es recomendable por su porosidad, no calienta excesivamente el pie, es flexible y no altera las fases de apoyo al caminar. Sólo en invierno y en época de lluvias es preferible una suela gruesa de hule que impida el paso de la humedad y el frío del terreno.

- Las agujetas son mejores que las hebillas u otro tipo de sujetador, porque soportan bien la presión del caminar. Cuando se trate de botas para niño, los ojillos no deben estar muy cerca del tobillo porque impiden el movimiento natural, ni terminar demasiado cerca de los dedos, porque la agujeta apretada los lastimará.

- Recuerde que los modelos de zapatos abiertos para niña tienen un aspecto elegante, pero no sujetan bien el pie. Prefiera aquellos con una tira de cuero sobre el empeine. Tampoco los mocasines son recomendables para niños pequeños, porque les costará trabajo "sujetarlos" al caminar o correr.

- En los lados del zapato, entre la punta y el talón no deben formarse arrugas en la piel.

- No compre zapatos que presenten pequeñas fisuras en la piel llamadas "lacras". Son defectos que acortan la vida del calzado.

- Cuando adquiera tenis -tanto para niño como para adulto-, busque los modelos que tengan el arco de la planta marcado.

Para cuidarlos

- Consulte al médico o al ortopedista si nota que su hijo presenta dolor en los pies, cualquier síntoma de cansancio o malestar en los dedos. Tal vez esos problemas sean resultado del uso de un calzado inadecuado.

- Acuda al ortopedista si detecta que su hijo tiene "pie plano" o arco caído, o si camina con los pies hacia adentro. A menos que el especialista los recomiende, no le compre zapatos ortopédicos.

- Los tenis que se emplean como calzado de uso diario ocasionan graves problemas, porque los pies tienden a ensancharse, y en las personas con exceso de peso, los arcos plantales se vencen. Además, el uso cotidiano de tenis favorece la sudoración excesiva, mal olor, proliferación de hongos, "pie de atleta" y otras infecciones, sobre todo si el calzado es de material sintético, como el plástico.

- Aplique talco o líquido antisépticos en caso de mal olor impregnado en el calzado. No utilice talcos convencionales.

- Mantenga lustrados los zapatos de piel para que no se hagan viejos antes de tiempo; procure no mojarlos ni enlodarlos.

- Asolee el calzado de piel por un lapso no mayor de tres horas, esto evitará el mal olor.

- Use sólo ocasionalmente el calzado de material plástico y lávelo con agua y detergente frecuentemente.

- Aunque no le den garantía por escrito, si nota algún defecto de fabricación en el calzado, llévelo inmediatamente al establecimiento donde lo adquirió y exija que se lo cambien.

Ahora sí, con estos consejos podrá hacer una excelente compra, ahorrándose con ello pesos y pasos.

Graciela Muñoz

¡NUEVAS!

Sopas Instantáneas

Nudelines

Disfrútalas a cualquier hora en tus paseos, días de campo, en tu casa y en la oficina.

Sólo agrega agua caliente, espera 3 minutos y ¡listo!

Variedades:

- ***Camarón***
- ***Picosita***
- ***Res***
- ***Pollo***

Maggi®

ALIMENTATE BIEN

Computadoras: ¿cuál?, ¿cómo?, ¿cuánto?

Hoy por hoy, para un buen número de personas la computadora constituye el instrumento idóneo para almacenar, procesar y presentar un cúmulo de información en forma más rápida y ordenada. El desarrollo de la informática continúa avanzando a pasos agigantados para cubrir las necesidades de un público consumidor que requiere de aparatos que faciliten sus labores diarias en la escuela, la oficina, la fábrica, el hospital, y hasta en el espacio sideral.

Amigo lector, si acaso usted está pensando en la posibilidad de adquirir una computadora y es neófito en estos menesteres, a continuación le brindamos algunos datos básicos que le ayudarán a conocer las partes que conforman una computadora y qué funciones desempeñan, ello con la intención de saber qué va a comprar.

Componentes de un equipo

Si lo que usted necesita es almacenar, procesar e imprimir textos, le conviene elegir una Computadora Personal o PC, cuyos componentes principales son:

Memoria central: es el conjunto de celdas direccionables en las que la computadora almacena toda la información (datos y programas).

Esta memoria se divide en RAM (*Random Access Memory* o Memoria de Acceso Aleatorio), la cual almacena la información sólo cuando el aparato tiene alimentación eléctrica; y en ROM (*Read Only Memory* o Memoria de Sólo Lectura), donde permanecen grabadas las instrucciones especiales del fabricante del *hardware*.

Unidades de memoria auxiliar: como la memoria es costosa y escasa, estos aditamentos se incluyen para que los datos almacenados no se pierdan al interrumpirse el suministro de corriente eléctrica.

***Disco duro:** cumple con la función de almacenar datos en forma de flujos magnéticos escritos en círculo alrededor del anillo central del disco. Ahí es posible almacenar programas o archivos. Su capacidad es de 120 Mb a 1GB (Gigabyte) o más.

***Disco blando o flexible:** aditamento independiente que cuenta con una capacidad de almacenamiento o densidad alta o baja, con medidas de 5.25 ó 3.5 pulgadas.

***CD-ROM (*Compact Disk- Read Only Memory*):** los datos grabados en CD-ROM se leen mediante una unidad de discos compactos que se conecta y forma parte del sistema de cómputo.

***CPU (Unidad Central de Pro-**

cesamiento): es el conjunto formado por la unidad de control y la unidad aritmética y lógica. Sus funciones son las de leer y escribir contenidos de las celdas de memoria y transportar datos entre ellas, así como proporcionar registros especiales para decodificar y ejecutar las instrucciones de un programa. El procesador es el "corazón" y el "cerebro" de una computadora; de él dependen las demás funciones del sistema integrado y es la parte que controla todas las operaciones que realiza la máquina.

Unidades de entrada y salida: un procesador se comunica con el exterior por medio de interfaces que permiten la entrada y la salida de datos del mismo procesador y de la memoria; ésta es la única manera en que la computadora puede mantener relación con el entorno, pues es necesario emplear dispositivos de interfaz que hagan llegar la información de los usuarios hasta el procesador central, a fin de que se muestren los datos ya procesados.

***Monitor:** es el "dispositivo de salida" y se asemeja a una pantalla de televisión; puede ser monocromático o en color y generalmente tiene una medida de 14 pulgadas.

***Teclado:** es muy parecido al de una máquina de escribir y está codificado en inglés o en español; a través de él nos comunicamos con la computadora.

****Mouse*:** dispositivo en forma de "ratón" que facilita la entrada de datos y la continuidad de los procesos en un programa determinado; los hay alámbricos e inalámbricos, con uno, dos o tres botones.

****Drive*:** es el aditamento especial para la entrada de los discos blandos o flexibles.

****Modems*:** tienen la capacidad de recibir y enviar faxes a una velocidad de hasta 14 mil bits por segundo (BPS).

Asimismo, las computadoras requieren de accesorios como el **regulador**, que protege al equipo controlando la carga y el consumo de energía eléctrica. La **impresora** es semejante a una fotocopiadora y se conecta a la computadora para imprimir los textos y las imágenes que se deseen. Se comercializan en cuatro tipos: de matriz de puntos, inyección o chorro de tinta, inyección de burbuja y láser. Además se utiliza el ***No break***, que brinda el tiempo indispensable al usuario para "salvar" la última información capturada en caso de falla eléctrica.

Casi todos los equipos de cómputo cuentan con el programa MS-DOS (*Micro Soft Disk Operating System*) que cumple las funciones de un "traductor" para que el usuario pueda comunicarse con la computadora; así como el programa *Windows*, que brinda un ambiente gráfico y sirve como base para otros.

Cabe mencionar que para operar el equipo de cómputo es necesario contar con un *software* o "paquete" que contiene una serie de instrucciones programadas especialmente para efectuar los procesos que el usuario desea.

La diversidad del *software*

En el mercado nacional podemos encontrar una gran gama de *software* o "paquetes" de programación, procesadores de textos, hojas de cálculo, bases de datos, graficación, animación, educativos y administrativos, entre otros.

Los más utilizados son el **Word** y el **Word Perfect**, los cuales permiten capturar la información, revisar la ortografía, mover y copiar textos, buscar y reemplazar palabras, además de realizar "cuadros" formados por columnas. Su precio aproximado es de N$ 2,200 y 1,000, respectivamente (precios promedio investigados durante el mes de mayo).

Lo que hay en el mercado

Después de identificar los principales componentes del equipo de cómputo y de acercarnos un poco al mundo del *software*, observemos algunos de los paquetes que se ofrecen en el mercado:

Acer:
Todos los modelos *PAC 486* poseen 4 Mb en RAM expandible a 36 Mb, disco duro de 210 Mb, CD ROM de doble velocidad, tarjeta de sonido de 16 bits, y bocinas externas (con amplificador).
- Fax Modem (*software* para Windows y contestadora telefónica)
- *Mouse* Microsoft
- MS-DOS 6.2
- W. trabajo grupo 3.11
- Utileria Multimedia
- Label Pro (etiquetas)
- Enciclopedia Encarta

Todo el paquete tiene un costo de N$ 12,000 incluyendo el IVA (precio investigado durante el mes de mayo).

Compaq
Computadora modelo *Presario* con CDS 520, incluye 486 SX 2/66.
- Procesador
- 4 Mb en RAM
- 420 Mb en disco duro
- Drive de 3.5 pulgadas
- 1.44 Mb alta densidad
- Monitor de 14 pulgadas SVGA
- Dos slots libres
- Fax Modem de 14.4 vel.
- Contestadora
- Tarjeta de sonido de 16 bits
- CD-ROM de doble velocidad
- *Software*: MS. DOS 6 y Microsoft Windows tab. Works; Media Pilot CompuServe; Quicken SE for Windows; y Microsoft Encarte.

El precio de este equipo es de N$ 10,560 + IVA (precio promedio monitoreado durante el mes de mayo).

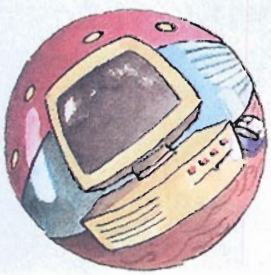
Hewlett Packard
El modelo *HP Vectra Multimedia* tiene las siguientes características: tarjeta de sonido de 16 bits basada en DSP con SCSI en la tarjeta; audio digital y sintetizador.
- CD-ROM de doble velocidad, multisesiones, reproducción simultánea de sonido e imagen.
- Soporte integrado para multimedia de terceros, incluyendo el *software* de multimedia de Voyetra.
- Panel frontal con control de volumen y entradas para micrófono y audífonos.
- Bocina frontal integrada.
- Audífonos.

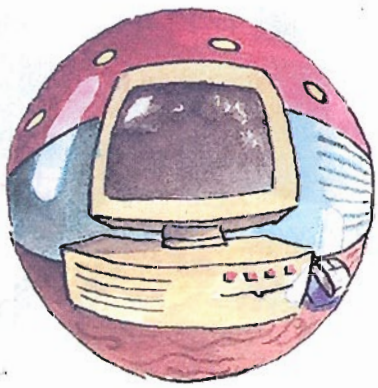
Esta máquina se comercializa en N$ 8,250 + IVA (precio promedio investigado durante el mes de mayo).

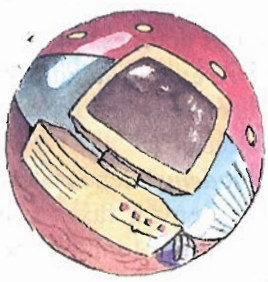
Impresora HP LaserJet 4P: imprime cuatro páginas por minuto; impresión en 600 puntos por pulgada; toner microfino; lenguaje estándar de impresión con 45 tipos de letra incluidos; Adobe PostScript nivel 2 opcional y un año de garantía. Se comercializa en N$ 6,772 + IVA.

Light
El **regulador de voltaje modelo** *Light III* cuenta con una capacidad de 2000 VA; voltaje nominal de entrada de 127 VAC; frecuencia de 60 Hertz; salida de 117 V 8 por ciento; intervalo de entrada de 90 a 150 VAC; corte de seguridad por sobrevoltaje de 150 V; supresor de picos de voltaje de 150 V, 40 J; además de cuatro tomas de salida tipo Nema 5-15R. El precio de este aditamento es de N$ 542 + IVA.

Antes de decidirse por alguno de estos productos verifique precios, condiciones de pago y características de la garantía que le ofrecen los distintos distribuidores y fabricantes, a fin de elegir el que más le convenga.







Ventura y Page Maker: son programas de diseño editorial que combinan texto e imágenes. Se emplean para diseñar periódicos, revistas, libros, folletos, etcétera; su costo fluctúa entre N$ 1,800 y 2,000.

El **Lotus** y el **Excell** cuentan con versiones 1, 2 y 3 y permiten trabajar con hojas de cálculo. Resultan de gran utilidad para elaborar estados financieros, bases de datos y gráficas; su precio en el mercado alcanza los N$ 1,700 y 1,900, respectivamente.

Otros paquetes para hacer dibujos y gráficas son el **Corel Draw** (en español) y el **Harvard Graphics**, los cuales incluyen un *clipper* (catálogo) de dibujos y una serie de herramientas para darle efectos a los dibujos y al texto. Estos paquetes se comercializan en N$ 3,300 y 1,538.

Entre los programas administrativos está el **SAE**, con el que se pueden controlar las operaciones de una empresa; su precio oscila entre los N$ 2,600 y los 2,650.

Hay paquetes que contienen varios programas, un ejemplo de ellos es el **Office Professional** que incluye **Word, Excell, Power Point, Mail** y **Access**, todos ellos para el ambiente **Windows**, gracias a los cuales es posible combinar texto y gráficos; su costo aproximado es de N$ 4,000.

Recomendaciones prácticas

Con el propósito de adquirir el equipo de cómputo adecuado y de aprovecharlo al máximo, enseguida enlistamos algunos aspectos importantes que deberá considerar.

De compra:

- Asegúrese de que el equipo que adquirirá realmente cubra sus necesidades. Si le es posible, asesórese con un especialista manifestándole claramente cuáles son sus requerimientos, dudas e inquietudes.

- Lea cuidadosamente el contrato y reflexione con detenimiento si le convienen las condiciones que en él se estipulan, como formas de pago, equipo complementario, etcétera.

- Verifique que la garantía esté debidamente sellada y corrobore su vigencia.

- Exija que su computadora sea instalada por un técnico especialista. Deberá colocarla en un lugar cerrado, libre de polvo y humedad.

De uso:

- Para que pueda aprovechar al 100 por ciento su equipo es recomendable que tome cursos sobre el manejo de los programas que utilizará con mayor frecuencia.

- Para no poner en riesgo su información, evite instalar copias "pirata" de los programas, ya que podrían estar contaminadas con algún "virus informático", como el "Stoned", "Caballos de Troya" y "Natas", entre otros.

Tampoco trate de copiar su *software* original, pues ciertas compañías incluyen en sus programas códigos que, en caso de detectar una copia ilegal, lo autodestruyen.

- Utilice un regulador de voltaje para impedir daños en su equipo si llegara a presentarse una sobrecarga de energía.

- Si su computadora sufrió algún desperfecto, no trate de repararlo usted, porque podría perder la validez de su garantía. Solicite a la compañía que le envíe a un técnico autorizado.

- Se recomienda al usuario no fumar ni comer cerca de la computadora, pues esto podría dañarla.

- Finalmente, no olvide que al término de sus labores deberá cubrirla con una funda para mantenerla libre de polvo.

Leticia Muñoz

Qué padre es...

¡Convivir con el padre:
con-su-mismo
afecto y sin tener que gastar!

Cuando se trata de telas

¿Acostumbra comprar tela para confeccionar sus cortinas, manteles o prendas de vestir? De ser así, es bueno que sepa en qué debe fijarse antes de adquirir un género.

- En el mercado hay telas elaboradas a base de dos tipos de fibras: las **naturales**, que tienen precios elevados -como el algodón, el lino y la seda- y las **sintéticas** solas o mezcladas con naturales, que tienen un costo más bajo -como la poliseda, el raso y el rayón, entre otras.

La mayoría de las telas viene en rollos, y su lado "derecho" es el que está hacia adentro, esto con la finalidad de que no se ensucie o maltrate. Una modalidad de venta son los "retazos", es decir, trozos que sobran de los rollos de tela, y que a veces están mal cortados, manchados o descoloridos. Usted podrá comprar estas telas a precio muy económico, pero bajo su propio riesgo en cuanto a calidad.

- En géneros para prendas de vestir existen diferentes anchos: desde 90 centímetros hasta un metro con 60 centímetros; las telas para cortinas, muebles y decoración tienen un ancho que va de uno a 3 metros.

- Otro aspecto que es necesario considerar es que hay telas que al lavarse tienden a encoger -las de algodón no sanforizado, por ejemplo-, por ello, antes de cortarlas y coserlas se deben remojar durante una hora aproximadamente, tenderse y plancharse húmedas.

- Al adquirir una tela compruebe que el estampado (si es que lo tiene) esté bien hecho, que no esté decolorada, que los tonos sean uniformes y que no tenga manchas.

- Finalmente observe que corten la tela perfectamente y a la medida.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Profeco.
-Investigación en tiendas especializadas en telas.

¡Si tienen tele...!

Nos vemos en el programa
"ENTRE CONSUMIDORES"
en los siguientes canales y horarios:

CANAL	DÍA	HORARIO
2	LUNES	13:30 a 14:00
4	MIÉRCOLES	00:00 a 00:30
11	JUEVES	13:00 a 13:30
13	VIERNES	12:00 a 12:30

o búsquenos en los canales de T.V. de su entidad

MUCHOS ESPACIOS

para que afines tus

Oídos

Radio sí

Lunes a viernes 7:00 hrs.

Circo, maroma y libros

Viernes 16:30 hrs.

Cachivaches

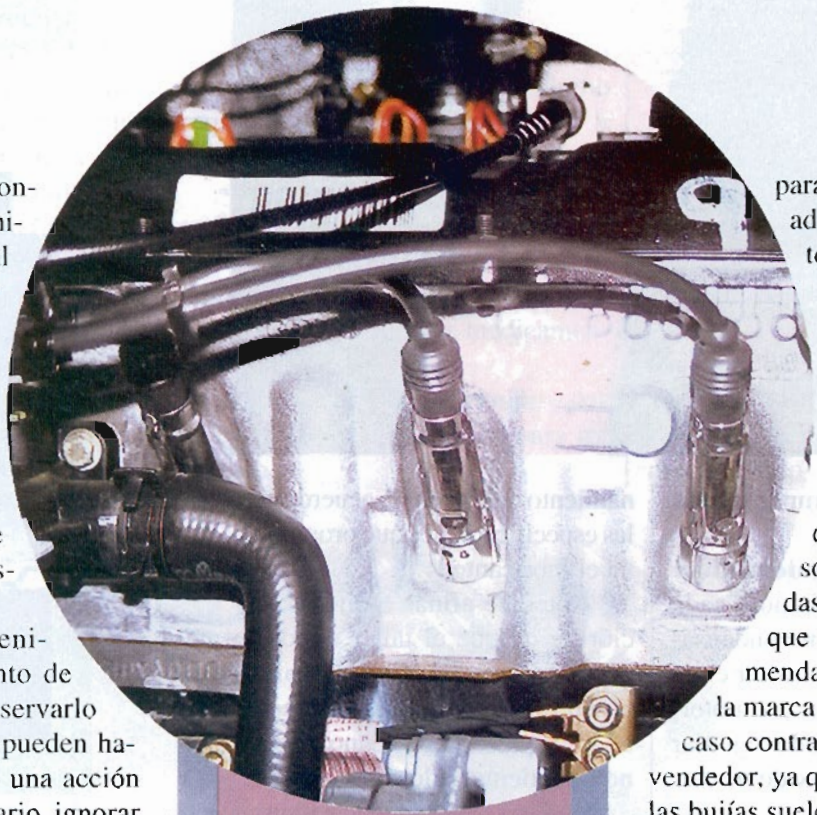
Sábados 9:00 hrs.

De loco un poco

Sábados 8:30 hrs.

RADIO EDUCACION
XEEP 1060 KHZ XEPPM-OC 6185 KHZ

¡Sólo para automovilistas!



Un auto puede convertirse en un amigo incondicional o en nuestro peor enemigo. Con más de 100 años de existencia, el automóvil proporciona al consumidor una gran comodidad y facilidad para transportarse, sin embargo, su uso exige cumplir con ciertas responsabilidades.

Un adecuado mantenimiento y el conocimiento de algunas reglas para conservarlo en óptimas condiciones pueden hacer del uso del vehículo una acción gratificante. Por el contrario, ignorar esos aspectos pueden convertirlo en un verdadero dolor de cabeza.

El empleo continuo de un coche implica el desgaste de algunas piezas, por lo que es recomendable no pasar por alto la fecha en que debe llevarlo al servicio para evitar posibles fallas.

Un mantenimiento oportuno puede ahorrarnos dinero, ayudarnos a cumplir satisfactoriamente con las pruebas de verificación y evitar la contaminación.

Orientación a los automovilistas

A continuación le proporcionamos una serie de recomendaciones para brindarle a su auto un adecuado mantenimiento, así como la periodicidad con que deben realizarse:

- **Cambio de bujías:** es necesario hacerlo una vez al año o cada 20 mil kilómetros. Si usted quiere efectuarlo personalmente y tiene dudas sobre el tipo de bujías que debe adquirir, le recomendamos seguir utilizando la marca que tenía el coche. En caso contrario, consúltelo con el vendedor, ya que las dimensiones de las bujías suelen variar.

- **Cambio de aceite:** le sugerimos reemplazarlo cada 6 mil kilómetros o tres veces al año. El aceite cumple la doble misión de lubricar y refrigerar las partes móviles, y la mayor parte de los problemas de lubricación tienen su origen en la ausencia de aceite en el depósito.

- **Cambio de platinos:** se aconseja sustituirlos cada 20 mil kilómetros o una vez al año. Si los contactos (platinos) están ajustados defectuosamente, el motor de su automóvil funcionará por debajo de su rendimiento óptimo.

- **Filtro de gasolina:** debe limpiarse periódicamente. Sin embargo,

es conveniente su reemplazo cada 10 mil kilómetros.

- **Cambio de condensador:** sustitúyalo una vez al año o cada 20 mil kilómetros. Un condensador defectuoso puede influir en la potencia o aceleración del motor; asimismo, su auto puede registrar altas emisiones de bióxido de carbono e hidrocarburos.

Afinación del motor

Cuando el motor presenta fallas como sobrecalentamiento, cascabeleo, alto consumo de combustible, pérdida de potencia o dificultades para encender, se debe a que algunas partes del carburador no están trabajando correctamente, lo cual indica que el motor requiere una afinación.

Ésta consiste en la sustitución de algunas piezas, como los platinos, condensador, bujías, filtros de aire y de gasolina; lavado del carburador, incluyendo cambio de juntas; y la verificación del funcionamiento del motor de acuerdo con las especificaciones que proporciona el fabricante.

Antes de afinar el motor cerciórese de que el taller donde le darán el servicio cuente con el equipo adecuado y que los precios de las refacciones y mano de obra no sean demasiados altos.

Si su auto consume gasolina en exceso puede deberse a que el filtro de aire está obstruido, en ese caso revise si está muy sucio; si es así, cámbielo por uno nuevo.

Unas bujías defectuosas también ocasionan un alto consumo de combustible, le recomendamos limpiarlas y calibrarlas, o cambiarlas si es necesario.

No lo olvide, su vehículo puede ser su mejor aliado y ofrecerle un servicio invaluable. Una revisión periódica y un adecuado mantenimiento son elementos suficientes para que "todo marche sobre ruedas".

Vanessa Prieto

Rodando y Volando

Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★★★★★

MEXICO
729-51-00 · 729-51-07
729-51-08

GUADALAJARA
635-64-38 · 635-61-36

MONTERREY
351-58-40 · 351-60-06
351-26-86

Guarderías particulares

Ante las condiciones de la época en que vivimos, muchos padres de familia se enfrentan a la necesidad de participar activamente en el mercado laboral. Esta situación los obliga, particularmente a las madres trabajadoras, a buscar un lugar que les brinde a sus hijos más pequeños, además de los cuidados que requieren, un ambiente afectivo y estimulante que facilite su desarrollo en esta etapa definitiva para la formación de su personalidad.

Por tal motivo, la **Revista del Consumidor** desea compartir con usted ciertos aspectos que deberá considerar antes de contratar los servicios de una guardería particular.

Los puntos centrales que debe considerar

Edad: Hay Centros de Desarrollo Infantil (Cendi) que aceptan a niños desde los 45 días de nacidos.

Se les considera "lactantes" hasta los 18 meses, y "maternales" a partir de los 19 meses hasta los tres o tres años y medio, dependiendo de su grado de desarrollo.

Horario: El horario de atención generalmente se inicia a las 7:00 y culmina a las 19:00 horas. Usted puede elegir el horario que más le convenga.

Documentación: Para inscribir a su hijo en una guardería particular debe presentar los siguientes documentos:

- Acta de nacimiento (original y copia).
- Cartilla de vacunación (original y copia).
- Certificado médico (original) en el que se especifique que el niño no requiere de cuidados especiales y puede convivir con otros pequeños.
- Carta de hábitos, mencionando qué alimentos puede comer el bebé, cómo los consume (picados o molidos), a qué hora toma los biberones, horario de siesta, y a qué medicamentos es alérgico.
- Cuatro fotografías del niño y dos de cada persona autorizada para recogerlo.

Los originales se devolverán inmediatamente después de cotejarlos con la copia.

Artículos personales: Todos los días se deberá entregar una maleta que contenga una o dos mudas de ropa, calzado, suficientes pañales, un babero, toallitas húmedas, y una cobijita. Los niños de "maternal", además de lo anterior deben llevar un cepillo de dientes, una pasta dental y un pequeño refrigerio para media mañana (frutas, verduras, cereal, yogurt o carnes frías). Todas las prendas de vestir deberán ser marcadas con el nombre y el primer apellido del niño.

Costo: No existe un tabulador de cuotas, por ello cada guardería establece las suyas y son los padres de familia, por conducto de la Asociación de Padres de Familia, quienes las aceptan o no. Lo anterior trae como consecuencia diferencias sensibles de un lugar a otro.

No obstante, las cuotas anuales fijas son la inscripción, el seguro médico (cubre gastos menores) y el material didáctico. Las mensualidades se establecen según las horas de permanencia del niño y los alimentos que consumirá (desayuno y/o comida). Además se cobra una cantidad adicional por hora extra o fracción -que oscila entre 7 y 20 nuevos pesos- si se recoge al bebé más tarde de lo acordado.

A continuación le damos a conocer algunos costos promedio anuales:

- Inscripción: de N$ 700.00 a N$ 1,000.00
- Seguro escolar: N$ 100.00
- Material didáctico: N$ 350.00

La **Revista del Consumidor** observó que en algunos casos las diferencias en la tarifa son notables. Por ejemplo, una guardería particular cobra N$ 600.00 por **4** horas de estancia **sin alimentos**, esta misma cantidad se pa-ga en otra guardería por **8** horas de servicio **con alimentos**.

La mayoría de estos centros cuentan con "guardería momentánea", en la que el costo por día es superior al que se cobra por niño inscrito.

Programa de trabajo: Asegúrese de que cumpla con las tres áreas fundamentales para el desarrollo del infante: **Sensorial-Motriz:** se refiere a la seguridad física, salud, alimentación y crecimiento físico; **Emocional-Social:** área encaminada al autocuidado del niño y a la forma en que se relaciona con sus padres, maestros y en general con sus semejantes; e **Intelectual-Cognoscitiva:** busca que el niño desarrolle habilidades como comprensión de conceptos, manejo del lenguaje y solución de problemas.

Personal capacitado: la guardería deberá contar con profesores normalistas, psicólogo, educadora, auxiliares de guardería, auxiliar académico, médico y personal de cocina y aseo, quienes tendrán la obligación de actualizarse y capacitarse constantemente a través de cursos sobre primeros auxilios, manejo de niños, psicología infantil, higiene y seguridad.

Seguridad: algunos Centros de Desarrollo Infantil establecieron un sistema de control de entrada y salida de los niños, el cual consiste en solicitar desde el momento de la inscripción las fotografías de las personas autorizadas para recoger al bebé.

Por otra parte, el lugar también deberá contar con un botiquín de primeros auxilios, extintores, alarma conectada directamente a la Delegación Política correspondiente o, en su caso, a la oficina de las autoridades policiacas locales, además de estar libre de objetos y zonas peligrosos.

Inmueble: las instalaciones de cada guardería tienen un estilo propio, pero en todas ellas debe quedar de manifiesto la calidez del lugar. Esto se logra con coloridos adornos infantiles, zonas verdes, música e iluminación adecuadas, limpieza y amplitud en las salas. De preferencia elija una guardería que no tenga escaleras, ya que ello puede representar un riesgo para los niños que comienzan a caminar.

Actividades diarias: si la hora de entrada es antes de las 8:00 y si se contrató el servicio de alimentos, a las 8:30 de la mañana se les proporciona a los niños el desayuno; a las 9:00 pasan al área de aseo (algunos van a la zona de control de esfínteres); a las 9:30 se dirigen a su sala para realizar actividades previamente programadas como cantos, juegos, conocimiento del espacio, estimulación del lenguaje y la memoria, etcétera. Al mediodía se sirve la comida, se asea a los pequeños y posteriormente toman su siesta. Más tarde llevan a cabo otras actividades.

Evaluación: algunos centros registran diariamente el grado de desarrollo del niño, a fin de entrevistarse periódicamente con los padres de familia. Estas evaluaciones tienen el próposito de dar continuidad y reforzar en el hogar lo que el pequeño aprende en la escuela.

Por otra parte, si aún no ha contratado el servicio de guardería particular, queremos recordarle que si usted es derechohabiente del **ISSSTE** o del **IMSS**, estas instituciones cuentan con guarderías propias que pueden brindarle el mismo servicio, e incluso con mayores ventajas. Por ejemplo, no se verá en la necesidad de desembolsar inicialmente cerca de N$ 2,000.00, ni tampoco pagará más de dos salarios mínimos vigentes en el Distrito Fede-

ral por concepto de mensualidad.

Los únicos requisitos para obtener este beneficio son: ser derechohabiente y presentar su solicitud en la Coordinación General de Guarderías de su dependencia.

Para realizar este trámite deberá llevar consigo: original del último talón de pago, acta de nacimiento del bebé, constancia de servicio expedida por la oficina de Recursos Humanos, además de las fotografías y los análisis clínicos que exija la institución.

Al momento de contratar

Una vez elegida la guardería y antes de firmar el contrato correspondiente, tome en cuenta aspectos como:

1. Cuál será el costo y el horario del servicio, la documentación que deberá presentar, los planes de estudio y las actividades diarias del niño.

2. Cuando realice cualquier pago, exija los recibos correspondientes con firma y sello. Éstos deberán especificar los servicios que cubren.

3. Nunca recurra a una "guardería clandestina", ya que dichos establecimientos no cumplen con los requerimientos mínimos. ¡No ponga en riesgo la seguridad y el desarrollo de sus hijos!

4. Investigue cuánto tiempo tiene de prestar sus servicios esa guardería e indague si se han presentado problemas serios que hayan afectado la integridad física de algún niño.

Amigo lector, siempre tenga presente que la **Ley Federal de Protección al Consumidor** lo respalda ante cualquier irregularidad imputable al prestador del servicio, por ejemplo:

El **artículo 57** señala que "en todo establecimiento de prestación de servicios deberá exhibirse a la vista del público la tarifa de los principales servicios ofrecidos, con caracteres claramente legibles. Las tarifas de los demás, en todo caso, deberán estar disponibles al público". Por su parte, el **artículo 58** menciona: "Los proveedores de bienes y servicios que ofrezcan éstos al público no podrán establecer preferencias o discriminación alguna respecto a los solicitantes del servicio, tales como selección de clientela, reserva del derecho de admisión y otras prácticas similares, salvo por causas plenamente justificadas en cada caso que afecten la seguridad o tranquilidad del establecimiento, o se funden en disposiciones expresas de otros ordenamientos legales".

Si tiene alguna duda o inconformidad, acuda a la oficina de la Profeco más cercana a su domicilio. ¡Haga valer sus derechos!

Leticia Muñoz

A todo México y el Mundo

Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★ ★ ★ ★ ★

MEXICO
729-51-00 · 729-51-07
729-51-08

GUADALAJARA
635-64-38 · 635-61-36

MONTERREY
351-58-40 · 351-60-06
351-26-86

¿Buscando una escuela de idiomas?

Hoy día, las necesidades de desarrollo profesional y cultural han orillado a infinidad de personas a recurrir a los servicios de escuelas de enseñanza de idiomas, a fin de lograr un dominio total de la lengua extranjera en el menor tiempo posible y, *of course*, al precio más económico.

El servicio de enseñanza de idiomas extranjeros posee las mismas características de un producto comercial: en su adquisición hay un contrato de por medio y existe una amplia diversidad en cuestión de **calidad y precios**, por lo tanto, ocasionalmente puede ser motivo de fraudes o irregularidades.

Algo que se debe tener muy presente es que las ventajas y los beneficios que proporcionan este tipo de cursos, cualquiera que se seleccione, dependerá en gran medida de los objetivos del usuario: ¿qué resultados desea obtener?

Lo que vale la pena aclarar es que los factores fundamentales en el aprendizaje serán: el grado de interés, la disposición, y la práctica constante; esto significa que la dificultad para asimilar un idioma a veces está determinada por prejuicios o actitudes personales como timidez, bloqueo psicológico para asumir otra cultura, temor a quedar en ridículo, malos hábitos para leer y estudiar en casa, etcétera.

Enseguida le ofrecemos algunas recomendaciones que proporcionó a la **Revista del Consumidor** la profesora y secretaria general de la Unión Nacional de Escuelas de Idiomas (UNEI), Patricia G. Hamer:

- En la búsqueda de una buena escuela de idiomas lo primero que se debe hacer es verificar la experiencia académica del plantel; en el caso de alguna escuela que tenga por lo menos 15 años de funcionar en el país, podemos estar seguros de que ha reunido un cúmulo de experiencia que le permite conocer perfectamente al consumidor mexicano: cómo se comporta, cuáles son sus necesidades académicas, los principales errores que se cometen y cómo superarlos.

- Una escuela de idiomas recomendable debe cumplir con todos los requisitos que exigen las autoridades educativas mexicanas, contar con los permisos que establece la ley (por ejemplo, el que le otorga la Secretaría del Trabajo como centro capacitador), y estar inscrita ante la Secretaría de Educación Pública (SEP) (como plantel no

incorporado, ya que estos estudios no requieren de validez oficial).

- Pregunte a sus amigos, familiares o conocidos y recabe opiniones e información respecto a los cursos de idiomas que les hayan dado buen resultado.

Conviene indagar si la escuela de su preferencia se encuentra vinculada a alguna asociación o a la Unión Nacional de Escuelas de Idiomas, lo que implica que se efectúan revisiones continuas de la calidad del servicio que brinda.

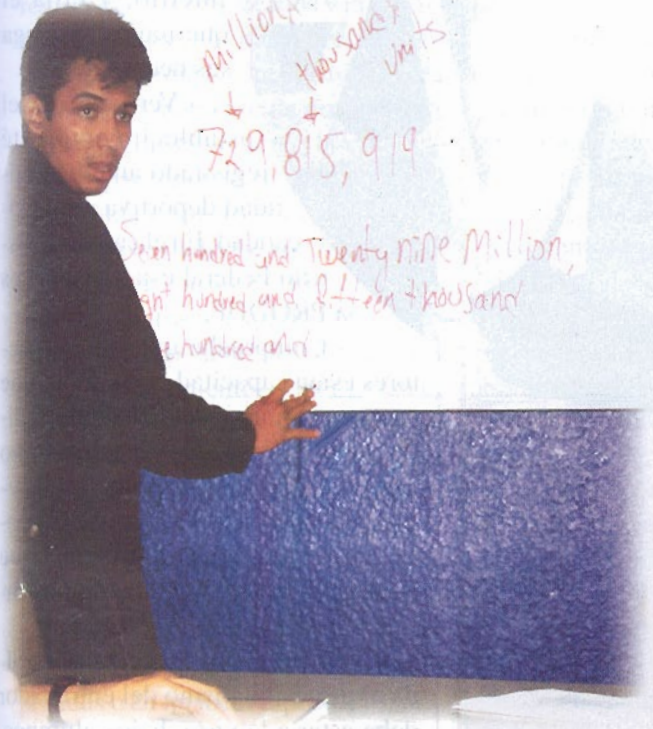
La UNEI envía una comisión de desarrollo profesional que se encarga de comprobar que el profesorado de estas instituciones esté realmente capacitado para impartir clases, y tenga certificados que avalen su formación y experiencia, asimismo se les invita a participar en forma permanente en un programa de educación continua.

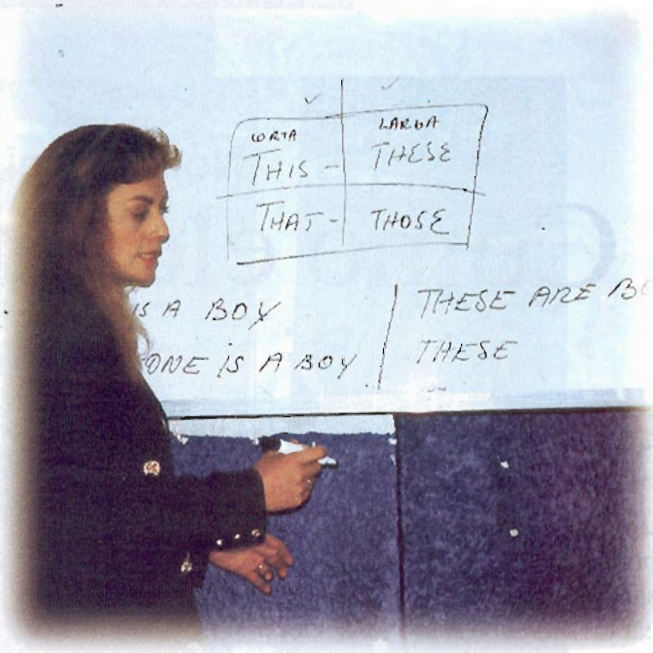
- Las escuelas incorporadas a la UNEI poseen un certificado que se debe colocar en la recepción de la institución para que el consumidor pueda identificarlas.

- Verifique que los grupos estén formados por pocos alumnos, ya que el proceso de aprendizaje de una lengua extranjera debe ser de preferencia personalizado y depende mucho de la atención que el profesor le preste a cada alumno.

- Los mejores cursos son aquellos que constan de una clase diaria, con duración de una hora y media. Recuerde que mientras más frecuentes sean las sesiones, las posibilidades de asimilación son mayores.

- La escuela debe contar con la infraestructura necesaria para garantizar continuidad de la enseñanza, por ejemplo, salas de conversación, de audiovisuales, etcétera.





- La calidad del servicio de cualquier escuela de idiomas puede medirse a través de los conocimientos adquiridos por los alumnos durante cada etapa del curso. El objetivo final será que la persona hable, lea, entienda y escriba correctamente esa lengua.

- Observe que el profesor apoye sus clases con instrumentos auxiliares como casetes, videos, clubes de conversación, películas, dibujos, juegos...

- Si usted ya tiene algunos conocimientos básicos del idioma, asegúrese de ser bien evaluado en los exámenes de colocación para que lo ubiquen en el nivel que verdaderamente le corresponde. Este examen, que la institución debe realizar a petición del alumno, de preferencia debe ser escrito y oral.

- Respecto a los pagos y los reembolsos, cada instituto tiene sus propias reglas, por lo que antes de firmar el contrato, el consumidor debe conocer las políticas de la escuela. Investigue si hay devolución de pagos en caso de que el alumno no pueda seguir asistiendo a clases, si la escuela puede cancelar el curso por falta de alumnos, si es posible pagar en partes, si hay cuota de inscripción o no, etcétera.

En materia de escuelas de idiomas hay una gran variedad de opciones que pueden satisfacer sus necesidades.

Usted puede asistir a una clase para que vea si el sistema de enseñanza le conviene o no.

Además, recuerde que las universidades cuentan con excelentes cursos de idiomas en forma casi gratuita.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Unión Nacional de Escuelas de Idiomas.
-Coordinación General de Investigaciones, Dirección de Investigación Social, Profeco.

No sude ni se acongoje

Cómo elegir un gimnasio

Romper con la rutina, reducir el estrés, mejorar la figura y la salud son algunas de las principales motivaciones que impulsan a miles de consumidores a buscar los servicios de los gimnasios privados, que ofrecen la posibilidad de practicar disciplinas como los *aerobics*, el karate, las pesas, la gimnasia reductiva y el fisicoconstructivismo, entre las más comunes.

Hoy día, en México hay una gran cantidad de gimnasios que pueden ser locales pequeños o muy grandes, donde se imparte desde una hasta diez disciplinas, exclusivos para hombres, mujeres o mixtos; para niños, ¡y hasta para bebés!

Los horarios para asistir a cualquiera de sus actividades -pesas, *aerobics*, karate, danza, etcétera- fluctúan entre las 7 de la mañana y las 10 de la noche, con una duración promedio de una hora u hora y media por sesión.

Los gimnasios particulares además ofrecen los servicios de nutriólogo, masajes, sesiones de bronceado, mascarillas, depilaciones, sauna, cafetería y *boutiques*.

En virtud de esta diversidad, la elección del gimnasio que mejor se adecue a nuestras necesidades debe ir precedida de ciertas consideraciones:

- Recuerde que en todo el país existen deportivos estatales que brindan estos servicios en forma casi gratuita a quien esté interesado en practicar alguna actividad deportiva.

- Antes de contratar cualquier servicio particular pida que le indiquen claramente cuáles son sus derechos y obligaciones, tarifas, horarios y demás servicios que se otorgan dentro del lugar.

- Solicite que le especifiquen por escrito qué incluye su inscripción y sus pagos mensuales.

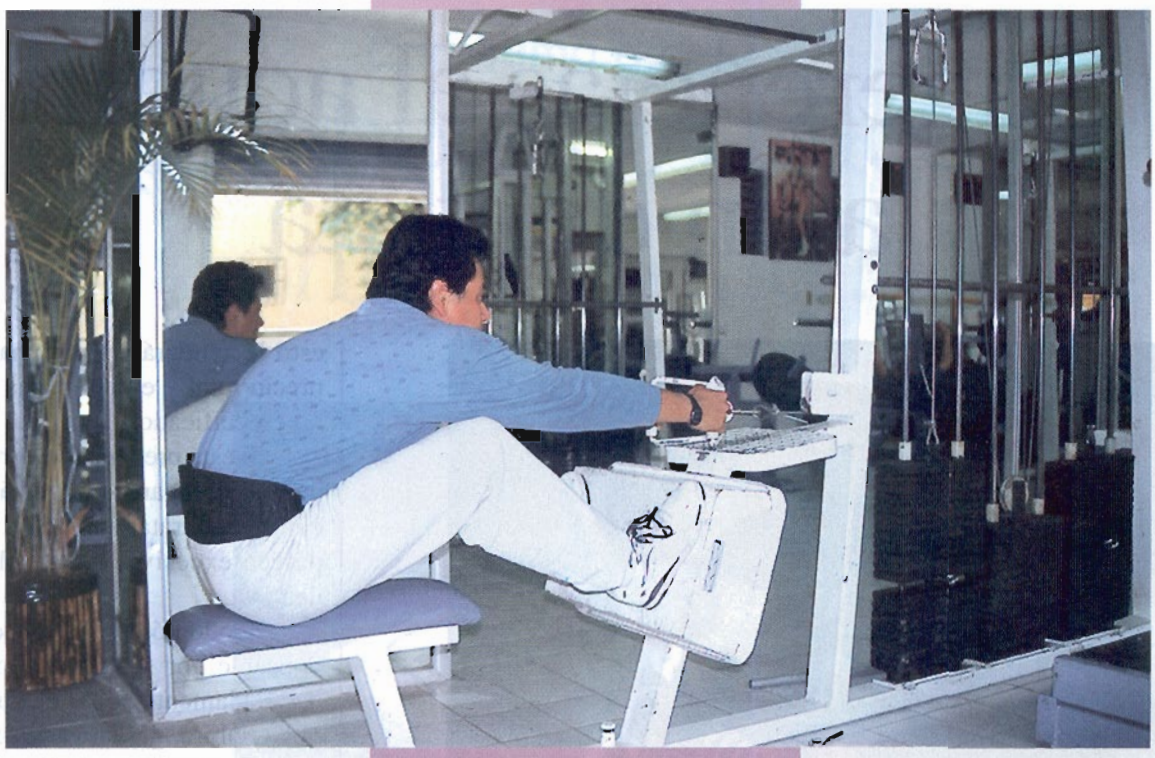
- Lea detenidamente el reglamento interno y pida una copia.

- Haga un recorrido por diversos gimnasios, de preferencia cercanos a su domicilio, y elija el que mejor satisfaga sus necesidades.

- Verifique que el establecimiento esté registrado ante la autoridad deportiva de su localidad. En el caso del Distrito Federal esa instancia es la PRODDF.

- Compruebe que los instructores estén capacitados, es decir, que cuenten con una identificación o diploma oficial que los respalde como tales. Cada disciplina debe estar registrada ante una Federación Nacional, que son los organismos que avalan los conocimientos de los entrenadores en cada especialidad.

- El documento oficial que respalda el profesionalismo del entrenador debe estar a la vista de los alumnos,



en caso contrario, usted está en su derecho de solicitar que se lo muestren. Si el instructor se molesta por dicha petición, quiere decir que no es tan profesional o que posiblemente pretende ocultar alguna deficiencia.

- Un buen instructor debe actualizar sus conocimientos, es importante revisar que los certificados y las constancias de los cursos sean recientes.

- Un entrenador profesional crea siempre un ambiente de confianza y fomenta constantemente la comunicación para que se le plantee cualquier duda respecto a las rutinas.

- Por otro lado, las rutinas de ejercicio deben variar periódicamente, porque de otra manera los músculos se adaptan rápidamente a realizar los mismos movimientos y, por lo tanto, ya no se desarrollan.

- Indague entre las personas que ya tengan tiempo de acudir a dicho gimansio para saber si están satisfechas con las clases.

- En lo que se refiere al atuendo deportivo, en ningún gimnasio pueden obligarlo comprar ahí mismo las prendas o en un local específico. Además, tenga en mente que no todas las disciplinas requieren del uso de un uniforme, generalmente basta con un pantalón corto, una camiseta y un par de tenis.

- Observe que los pisos del lugar sean de un material que amortigüe los saltos o los golpes; pueden ser de duela, alfombrados, o bien, zonas cubiertas de pasto o arena.

- El área de ejercicios debe estar bien ventilada, pero sin corrientes de aire, y con espacio suficiente para permitir la libertad de movimientos.

- La ejercitación del cuerpo es importante para mantener una buena salud física y mental, así como una mejor apariencia, y el complemento primordial para conseguirlo es, sin duda, la alimentación. Por ello, cuando inicie un programa de ejercicio solicite la asesoría de un nutriólogo; si esto no le es posible, siga consumiendo su dieta normal y sólo aumente la ingestión de líquidos. Recuerde que una buena alimentación es aquella que varía, combina y equilibra los alimentos. En cada comida hay que incluir cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal, así como frutas y verduras; gracias a ello tendremos la energía, proteínas, vitaminas y minerales suficientes para realizar nuestras actividades cotidianas y el ejercicio adicional.

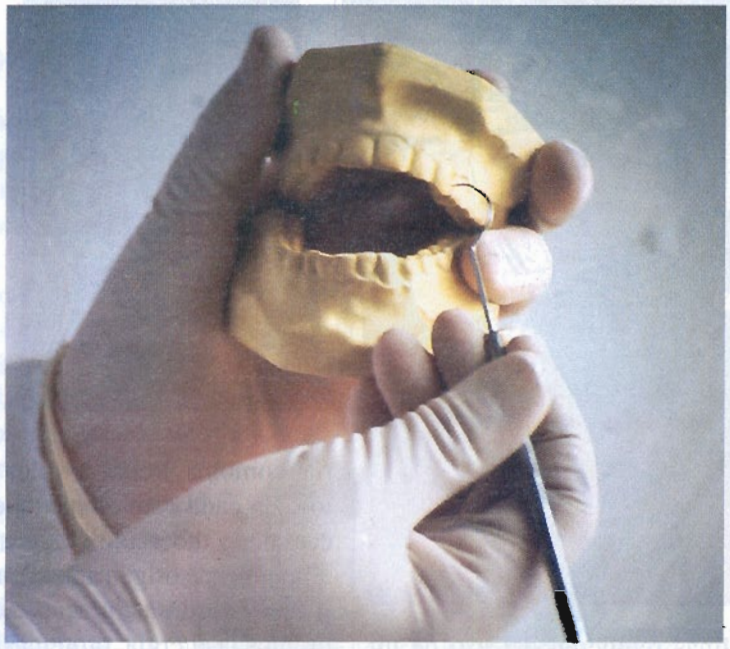
- Si usted requiere de información detallada sobre una disciplina, o bien, para decidirse por la que le reportará mayores beneficios, pida asesoría a los instructores del gimnasio o acuda a las oficinas de la Comisión Nacional del Deporte de su localidad.

- Algo fundamental antes de empezar cualquier actividad es someterse a un examen médico completo para saber cuál es su condición física actual y las precauciones que debe tomar. Y no olvide que para obtener mejores resultados, la constancia es un elemento indispensable.

¿Ya sabe qué disciplina va a practicar?

Ma. Guadalupe Cruz

Sugerencias al acudir a un dentista



Los niños los odian, los jóvenes fingen no sentir dolor y los adultos ya están "demasiado grandes" para quejarse. No importa la edad que se tenga, la pregunta es: "¿por qué pagar para sufrir?".

Y por esa razón las visitas al dentista se postergan hasta que un dolor intolerable o el temor a perder la dentadura nos "muestran el camino hacia ellos".

Lo recomendable es realizar dos visitas al odontólogo al año como mínimo, pero cada vez que abandonamos un consultorio dental a muchos se nos olvida regresar hasta que un fuerte dolor de muelas nos quita el sueño.

Es por ello que con frecuencia la desesperación y el dolor nos empujan a tomar decisiones apresuradas que no siempre son las más acertadas.

Sea el caso que fuere -por emergencia o por revisión periódica- es importante recordar que:

- Cada dentista tiene una particular forma de trabajar y un problema puede ser tratado con diversos métodos. No se sienta presionado u obligado a elegir el tratamiento mas costoso.

- Si no está muy convencido con el diagnóstico y el presupuesto, pida una segunda o tercera opinión.

- Es conveniente mantener una buena comunicación con su dentista; durante la consulta debe preguntar abiertamente sobre el tratamiento, el tiempo que durará y el costo total. Un dentista que no responde de buena gana a sus inquietudes, probablemente no sea muy profesional.

- Es importante que solicite el presupuesto del tratamiento por escrito, esto le ayudará a tener una idea del precio total y evitará alzas o cobros no especificados.

- Si está preocupado por un dolor que no desaparece, no está convencido con el tratamiento, o el precio le parece excesivo, platíquelo con el dentista.

- El odontólogo debe hacerse responsable por su trabajo, informarle detalladamente sobre el tratamiento que recibirá, garantizarle excelentes resultados y reiterarle que en caso de alguna inconformidad puede regresar y recibir atención sin costo adicional.

El examen dental

- En su primera visita el dentista debe hacerle una revisión completa para detectar el número de caries y el tratamiento a seguir.

- Acudir a un consultorio dental no significa sufrir: pregunte si hay algún medicamento para mitigar el dolor, cómo y en qué casos debe administrarse.

- Cerciórese de que el instrumental que utilice el odontólogo haya sido esterilizado para evitar cualquier contagio o infección.

- Es recomendable que durante la consulta el dentista use cubreboca, lentes protectores y guantes.

- Los tratamientos dentales son caros debido a los materiales y el equipo que se requieren; asegúrese de estar perfectamente informado sobre el costo total del trabajo.

- Antes de empezar el tratamiento defina la forma de pago: al contado o en partes, y trate de llegar a un acuerdo que se ajuste a sus necesidades.

Vanessa Prieto

Con-sumo riesgo

Diabetes: ¿dulce enfermedad?

Los malos hábitos alimenticios, llevar una vida sedentaria, y los antecedentes genéticos conllevan muchas veces a desarrollar, entre otros padecimientos, la diabetes *mellitus*, la cual figura entre las principales causas de mortalidad en México.

Un padecimiento multifactorial

La diabetes es un trastorno en el metabolismo de los carbohidratos -azúcares-, y se caracteriza por los altos niveles de glucosa o azúcar en la sangre; esto es resultado de una deficiencia en la producción de insulina por parte del páncreas.

"Los factores que desencadenan este padecimiento son múltiples -nos explica el doctor Eduardo García García, médico adscrito al Departamento de Diabetes y Metabolismo de Lípidos del Instituto Nacional de la Nutrición-; primero, tiene un origen genético, es decir, los individuos nacen con cierta predisposición para manifestar la diabetes *mellitus* en la edad adulta.

"Aunado a lo anterior -indica el doctor García- está la vida sedentaria, la obesidad y, en general, las costumbres dietéticas inadecuadas, tales como el consumo excesivo de carbohidratos simples, por ejemplo, el azúcar refinada, la miel, el piloncillo y las grasas.

"En particular, se considera que la obesidad es el principal factor que desencadena esa carga genética para desarrollar la diabetes *mellitus*".

El doctor Jorge García Nuñez, médico del Departamento de Medicina Interna del Hospital de Zona núm. 26 del IMSS, comenta: "La gravedad de la diabetes radica fundamentalmente en que no sólo aumenta la concentración de la glucosa en la sangre, sino que también acarrea una serie de complicaciones agudas y crónicas.

"Las agudas están relacionadas con el incremento excesivo de la glucosa; las crónicas, por su parte, son las más importantes, porque una de las afecciones colaterales de la diabetes es que el daño en los vasos sanguíneos de pequeño y mediano calibre impide que

el flujo sanguíneo llegue a los órganos vitales, de ahí que aparezcan padecimientos de la retina, renales, del corazón, complicaciones de pie diabético, entre otros males".

Qué hacer

Cuando se habla de diabetes se alude a una enfermedad heterogénea debido a los diversos grados en que se manifiesta, que van desde los simples hasta los graves.

Por ejemplo, cuando una persona padece una diabetes simple se prescribe un régimen dietético controlado, es decir, bajo en azúcares -carbohidratos simples- y grasas, pero rico en alimentos con fibra, como el nopal y los derivados del trigo con cáscara (carbohidratos complejos).

"Para controlar una diabetes más grave, además de una dieta adecuada -apunta el doctor García García- se recomienda el uso de determinados medicamentos, los cuales varían de acuerdo con el paciente; una medicina puede ser buena para un diabético e inadecuada para otro. Cada fármaco tiene indicaciones precisas de uso y, por lo tanto, no se puede generalizar".

Asimismo, el doctor García García enfatiza la importancia de informar al paciente diabético qué

Diabetes *mellitus*: 4a. causa de mortalidad en México

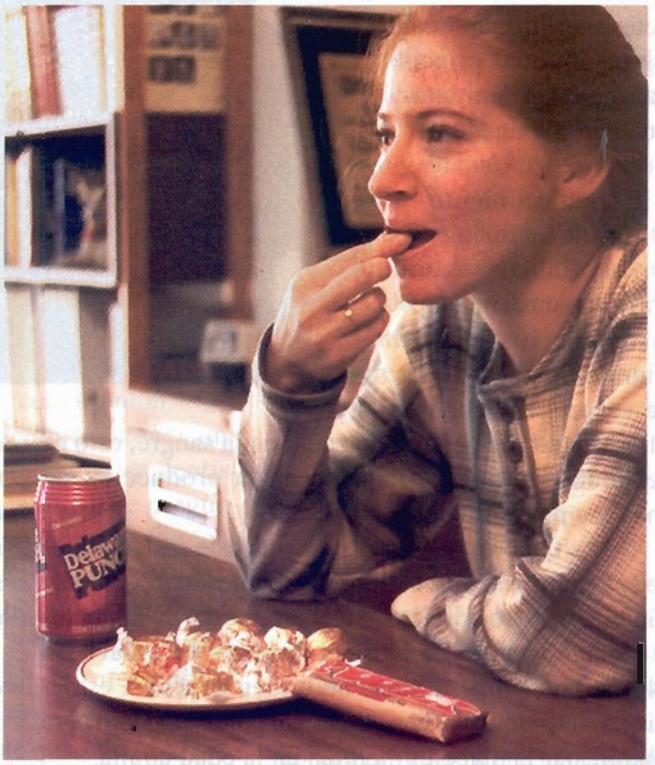
El Sistema Nacional de Salud reportó al INEGI que la **diabetes *mellitus*** ocupa el **cuarto lugar** entre las causas de mortalidad entre la población mexicana.

Como causa de mortalidad general en los hombres ocupa el séptimo lugar, y entre las mujeres, el tercer lugar.

Por rangos de edades:

- De 15 a 24 años ocupa el 15vo. lugar
- De 25 a 34 años ocupa el 10mo. lugar
- De 35 a 44 años ocupa el 6to. lugar
- De 45 a 64 años ocupa el 3er. lugar
- De 65 años en adelante el 3er. lugar

Fuente: Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI).



es la diabetes, qué la produce, cómo debe controlarse, cuáles son los riesgos que tiene si no se atiende, etcétera.

Tomando en cuenta la dieta especial para los convalecientes, en el mercado encontramos productos que no contienen o son bajos en azúcares, elaborados con **aspartame** y/o con **edulcorantes** -como el *Nutra Sweet*-, pero ¿qué tan recomendable es que los diabéticos los consuman?

El doctor García García responde: "Sí son convenientes, pero no todos los productos dietéticos y/o *light* son adecuados para las personas con este padecimiento, ya que algunos comestibles son bajos en colesterol, pero no en azúcar.

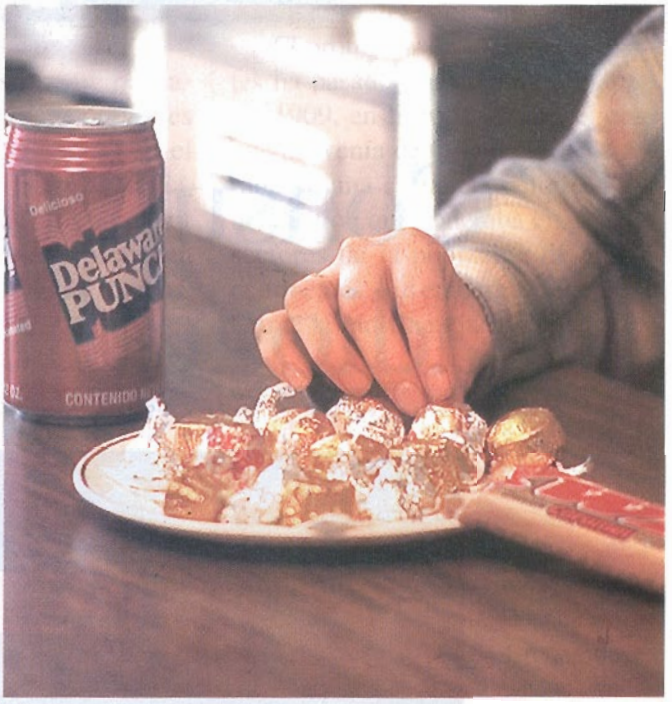
"Los productos con edulcorantes pueden ser consumidos por los diabéticos con toda libertad, sin peligro de que se agrave su padecimiento, pero esto no quiere decir que deban consumirse en forma indiscriminada.

"De esta manera, los productos *light* son una opción para que las personas con este tipo de trastorno sigan una dieta variada y de sabor agradable; pero no hay que olvidar que **los alimentos naturales deben predominar**".

Consejos para prevenirla

"Para la prevención de esta enfermedad -indica el doctor Jorge García- fundamentalmente tendríamos que hacer **un cambio muy profundo en nuestros hábitos alimenticios y en los de tipo higiénico-dietético**, de tal manera que mediante el **ejercicio** y la **dieta** siempre procuráramos estar en nuestro **peso ideal**".

Por su parte, el doctor Eduardo García García señala: "Si alguien tiene familiares con diabetes y ya cuenta con 35 años de edad, debe hacerse un **examen de glucosa**; si el resultado es totalmente normal, no tiene por qué repetirlo antes de cinco años".



La situación es muy diferente si no existen antecedentes familiares de diabetes y si se mantiene en un peso ideal; en ese caso no es necesario hacerse pruebas para medir la glucosa en la sangre.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Secretaría de Salud.
-Instituto Mexicano del Seguro Social.

Rodando y Volando

Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★ ★ ★ ★ ★

MEXICO
729-5100 · 729-51-07 · 729-51-08
GUADALAJARA
635-64-38 · 635-61-36
MONTERREY
351-58-40 · 351-60-06 · 351-26-86

Consumo de drogas: radiografía preventiva

Con motivo del Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas, que se celebra el día 26 de este mes de junio, la **Revista del Consumidor** se acercó a los especialistas del Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic) para conocer las dimensiones de este problema en nuestro país y las medidas preventivas que se aplican al respecto.

Consumo subterráneo que (a pesar de no ser significativo en términos estadísticos), en virtud de su crecimiento, por las nuevas modas que ha introducido, y por los sectores a los que afecta se ha convertido en un grave problema de salud que preocupa a diversas instituciones de nuestro país.

Pero, ¿cuál es el panorama de la farmacodependencia en México?

El doctor Agustín Vélez, director de la Coordinación de Programas Interinstitucionales del Conadic, dependiente de la Secretaría de Salud, nos explica que desde hace cerca de 20 años se han realizado diversos estudios sobre el consumo de drogas; la investigación más reciente fue la Encuesta Nacional de Adicciones que se llevó a cabo en el año de 1993 en zonas urbanas (que comprenden al 80 por ciento de la población), entre personas de 12 a 65 años de edad.

Los resultados de este estudio indican que el 3.9 por ciento de la población encuestada refirió haber utilizado algún tipo de droga alguna vez en su vida; el 1 por ciento la usó durante el último año; mientras que a lo largo del último mes menos del 1 por ciento aceptaron haber consumido algún estupefaciente.

Pero el especialista aclara que, a pesar de los bajos porcentajes, el consumo de drogas en nuestro país ha continuado en ascenso durante los últimos 30 años, y tomando en cuenta a los grupos de alto riesgo que están expuestos a este tipo de consumo, y los cambios que se están registrando en la clase de estupefacientes, éste resulta ser ya un problema de salud que amerita campañas preventivas orientadas a la población que todavía no consume drogas.

El doctor Agustín Vélez comenta que "las modas que surgen en grupos de la clase media, como el 'rave' (reventón), que se han copiado de los Países Bajos de Europa Occidental, como Holanda, y consisten en alquilar casas para hacer fiestas, son ya comunes en varias ciudades de nuestro país, en donde

se acostumbra la 'barra libre', música 'disco' o 'tecno', y la distribución de drogas diversas, como el 'éxtasis' y las metanfetaminas, que producen una sensación de euforia y son una bomba para el sistema nervioso central, y que combinadas con el alcohol ocasionan severos trastornos en la conducta".

Paralelamente, la cocaína se ha convertido en una droga muy utilizada entre adictos no sólo clasemedieros, sino incluso de bajos recursos, debido a que las redes de narcotráfico han disminuido los precios de esta sustancia con la finalidad de expandir su mercado.

"Entonces -continúa el especialista- nuestros programas no van dirigidos sólo al 4 por ciento de personas que consumen drogas, sino al 96 por ciento restante que puede caer en esa adicción, especialmente el amplio sector juvenil que se encuentra dentro de los grupos de alto riesgo de la población".

Entre los grupos de alto riesgo sobresalen los denominados "niños de la calle", que en la ciudad de México son entre mil y 2 mil, de los cuales cerca de 500 son usuarios habituales de alguna droga, principalmente de los inhalables y los solventes; "en este caso el problema de salud, más que estadístico, cobra una dimensión humana que nos impulsa a tratar de resolverlo".

Otro grupo de alto riesgo son los jóvenes de 18 a 24 años principalmente, de clases media y alta, "que cada vez con mayor frecuencia y en gran cantidad están probando los efectos de las drogas y, en la búsqueda de nuevas sensaciones, consumen la cocaína, las anfetaminas, el 'éxtasis', el '*ice*', el '*crack*' y otras drogas potentes". Estos jóvenes constituyen un sector altamente vulnerable en virtud de los severos daños que ocasionan al organismo este tipo de sustancias.

Por región, los grupos de mayor incidencia en el consumo de estupefacientes son los de la zona noroccidental que abarca los estados de Sinaloa, Sonora, la Península de Baja California y Chihuahua.

"La ciudad con mayor prevalecencia en el consumo de drogas es Tijuana, por su colindancia con el estado norteamericano de California, que es donde se consume la mayor variedad de drogas que se producen en el mundo: estimulantes tóxicos, alucinógenos, etcétera".

En la ruta del consumo de drogas

El problema de los estupefacientes ha pasado por diferentes etapas. En 1909, en Europa y Asia, el opio que provenía de Oriente se consideraba ya una sustancia peligrosa por la adicción que generaba en grandes sectores de la población de ambos continentes. Sin embargo, del opio se extrae la morfina, que es un analgé-

Quién es quién en el consumo de drogas

El doctor Agustín Vélez proporciona a los lectores de la **Revista del Consumidor** algunos datos sobre el consumo de drogas en diversas latitudes.

Un informe reciente del jefe de la Oficina para el Combate de Drogas de Estados Unidos, Lee Brown, indica que en ese país cerca de 2 millones de norteamericanos fuman mariguana cotidianamente; esto implica que en Estados Unidos se concentra el 60 por ciento del consumo mundial de drogas, no obstante que allí sólo habita el 6 por ciento de la población total del planeta.

Japón también enfrenta ya graves problemas de drogadicción, principalmente por consumo de anfetaminas, algunas drogas nuevas como el "éxtasis" y el "*ice*", sustancias tan potentes que llegan a producir cuadros de locura y psicosis por alteración en el sistema nervioso central.

En Europa Occidental, Francia, Inglaterra y Alemania son los países con mayores problemas de consumo de estupefacientes.

En América Latina, después de Colombia y Perú, México presenta bajos índices de consumo aunque con significativos cambios en las preferencias de estupefacientes, que prenden focos rojos para evitar que se agrave este problema.

sico muy potente utilizado para tratar problemas de salud como infartos, dolores intensos, cáncer, etcétera. Entonces se realizó la Convención del Opio para restringir las áreas de producción de esta sustancia.

Pero el verdadero *boom* de las drogas se registró en los años sesenta. En 1962, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) efectuó una convención en la que se determinó que cualquier sustancia que genere adicción y no tenga un uso médico debe ser prohibida por el daño que ocasiona, pues ya no sólo se habla del opio, sino de la mariguana y la cocaína.

En 1971 se convocó a una nueva convención en la cual se habló del consumo de drogas como los medicamentos estimulantes anfetamínicos, los tranquilizantes como el diazepam, los hongos alucinógenos, *el peyote*, el ácido lisérgico y varias sustancias más que tienen efectos similares.

Fue en aquel momento cuando las naciones decidieron poner mayor énfasis en el control legal de la producción y venta de las drogas, considerando que el combate a la venta y distribución iba a tener un impacto directo en la reducción del consumo.

¿Cómo se conformó este mercado?

Principalmente a partir de los cientos de miles de personas que resultaron lesionadas o lastimadas emocionalmente a causa de las guerras quienes, ante las limitaciones gubernamentales que existían respecto a la dotación de morfina, vieron crecer las redes de distribuidores de heroína, sustancia que inicialmente fue medicinal pero que se prohibió porque se descubrieron sus intensos efectos adictivos. De hecho, el término de "heroína" surgió porque al principio se consideró como un medicamento indispensable para salvar vidas.

Esta sustancia prohibida se distribuye ilegalmente desde Asia, vía Europa, hacia Estados Unidos.

Resultados de la encuesta sobre drogadicción

La Encuesta Nacional de Adicciones, realizada en 1993 por la Dirección General de Epidemiología de la SSA y publicada el año pasado, la cual se efectuó entre la población urbana de 12 a 65 años de edad, muestra los siguientes resultados:

En cuanto a **farmacodependencia**, el consumo global (bajo el rubro de "alguna vez en la vida") de **sustancias médicas que causan adicción** fue un hecho entre más de 6 millones y medio de personas (15.4 por ciento del total de la población encuestada); el 83 por ciento las consume bajo prescripción, mientras que el 17 por ciento restante lo hace fuera de control médico. **El 63 por ciento son mujeres**, lo que equivale a más de 4 millones de consumidoras; es decir, por cada consumidor varón existen casi dos mujeres que utilizan estas sustancias.

En cuanto a **drogas ilegales**, bajo el rubro de "alguna vez en la vida", cerca del 3.9 por ciento de las personas encuestadas aceptaron haber consumido este tipo de estupefacientes; "durante el último mes" el consumo fue menos significativo.

Cabe destacar que en el caso de uso "alguna vez en la vida", por lo menos el **2 por ciento de los adolescentes han consumido** cualquiera de las drogas ilícitas.

Por zona geográfica, los estados de la región noroccidental son los que registran mayor consumo de drogas con un 6.7 por ciento.

La droga más utilizada es la mariguana, seguida de **los solventes inhalables y la cocaína**; esta última ha tenido incrementos importantes de consumo durante los últimos años, en particular entre la **población escolar del nivel de enseñanza media**.

También destaca el hecho de que **el 80 por ciento de las personas que dijeron haber fumado mariguana** alguna vez en su vida, **dejaron de hacerlo**. En contraparte, **el 50 por ciento de los usuarios de cocaína continuó consumiéndola en el último año, e inclusive durante el último mes**, lo que demuestra el mayor poder adictivo de esta droga.

La dependencia de las drogas

Las drogas generan dos tipos de dependencia: la psicológica y/o la física.
La dependencia psicológica es "la necesidad emocional compulsiva de un individuo por usar una sustancia para sentirse bien, aunque fisiológicamente no le sea indispensable, y su ausencia no desencadena el síndrome de abstinencia". Este tipo de dependencia la causan sobre todo los estimulantes del sistema nervioso central (S.N.C.).
La dependencia física es "el estado de adaptación biológica de un organismo que necesita la presencia de una sustancia (droga) para seguir funcionando normalmente y su supresión desencadena el síndrome de abstinencia". Esta dependencia es propia de los depresores del S.N.C.
Estas últimas sustancias provocan cambios fisiológicos que actúan sobre las emociones y causan el fenómeno de "tolerancia", que consiste en desarrollar "la capacidad que tiene el organismo de **adaptarse a los efectos de las drogas, lo que implica la necesidad de aumentar la dosis para obtener resultados de igual magnitud**". Esto es lo que provoca que el adicto utilice **"sobredosis"**, no tanto por error o intención sino por necesidad, lo que puede llevarlo a la intoxicación y frecuentemente a la muerte.

En los años sesenta, junto con los movimientos juveniles de protesta en diversas latitudes del planeta, surgió una campaña subterránea pero extensiva en favor del consumo de drogas, pues se les atribuían efectos "liberadores", y se crean alrededor de ellas mitos para promover su consumo, con afirmaciones tales como que "permiten abrir la percepción" y la "receptividad", facilitan la "armonía interior", "estimulan la creatividad", e incluso se les descubren cualidades místicas, que concuerdan con esa etapa de rebeldía juvenil. Esas creencias generaron un fenómeno explosivo del consumo de drogas en todo el mundo, principalmente de sustancias alucinógenas.

Esa ola de efervescencia repercutió también en México, donde los grupos muy aislados que ocasionalmente utilizaban algún estupefaciente pronto ganaron adeptos pertenecientes a diversos sectores sociales.

El director de Programas Interinstitucionales del Conadic indica que "aquí hay un cambio radical respecto al consumo de drogas en nuestro país, pues en los años cuarenta y cincuenta la palabra 'mariguano' tenía una carga peyorativa; la persona que era catalogada así era peor que un 'teporochito', delincuente o criminal, se le despreciaba y marginaba, sin embargo, nadie pensó que los hijos de esas generaciones podrían estar involucrados en los años sesenta en el consumo de drogas.

"A partir de aquella época, algunos jóvenes que consumían alucinógenos, como ácido lisérgico, hongos o peyote, se internan en los hospitales siquiátricos de México aquejados por delirios de persecución, alucinaciones (ya sin consumir drogas) y otros trastornos; son jóvenes que, como se decía en esos días, 'se quedaron en el viaje', es decir, personas con alteraciones en la conducta y que presentaban cuadros psicóticos. Esta tendencia en el consumo declinó a inicios de los años setenta, hasta llegar a los bajos niveles de antaño.

"Sin embargo, durante la década de los ochenta se registran cambios en el consumo de estupefacientes: proliferan los grupos marginales que empiezan a drogarse a una edad más temprana; ya no son un sector de universitarios, sino menores de edad que comienzan a consumir solventes e inhalables, desde gasolina y *thinner* hasta pegamentos".

¿Qué pasa actualmente con el consumo de drogas?

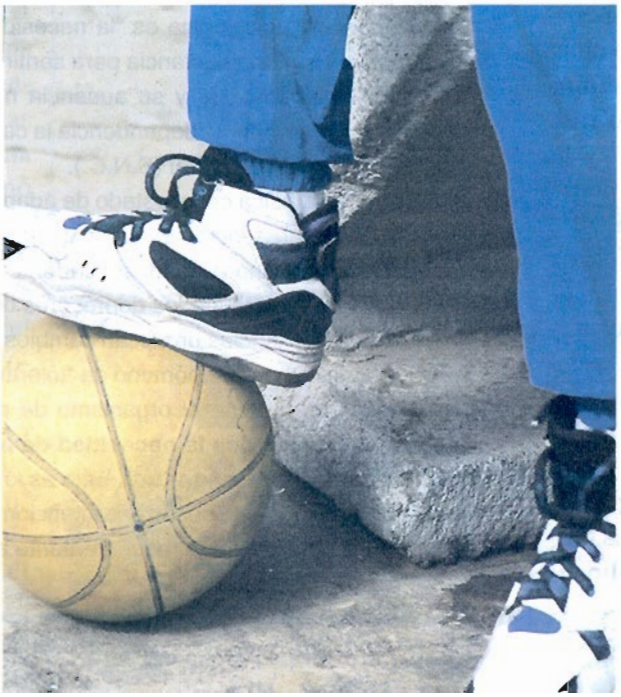
Ya en esta década de los noventa, de acuerdo con los más recientes estudios que nos muestra el doctor Vélez, se vuelven a registrar cambios drásticos en el consumo de drogas. Ya no son sólo los menores de edad los que recurren a los inhalables, sino también preparatorianos y universitarios de clase media. Los alucinógenos desaparecen prácticamente del consumo a nivel estadístico, mientras que la mariguana permanece en el mismo nivel.

Una nueva variante es el incremento en el consumo de cocaína en distintos lugares del mundo, incluyendo a México. El investigador del Conadic nos comenta que "la cocaína surgió desde el siglo pasado pero no tuvo demanda. Las redes de narcotráfico, ante el hartazgo de los adictos, empezaron a introducir esta droga como novedad para crear mercado en Estados Unidos en los setenta. De acuerdo con la encuesta nacional publicada el año pasado, el consumo de cocaína en México alcanza ya casi el mismo nivel que el de los inhalables y el de la mariguana.

"Si inicialmente fueron sectores de altos ingresos en nuestro país los que accedieron a esta droga -continúa el doctor-, ahora ya la consumen personas de clase media e incluso baja. Lo que ha sucedido es que los traficantes han bajado los precios para generar demanda. Y, sin tintes amarillistas, aquí se encuentra el riesgo, es decir, estamos emprendiendo la batalla en dos frentes: uno para combatir la venta y la distribución, y otro sumamente importante para realizar una amplia labor preventiva que comienza por señalar con precisión cuál es el problema, para efectuar acciones de orien-

Cómo prevenir la farmacodependencia

La drogadicción puede afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, nivel de educación o clase social. Son muchos los factores personales, familiares y sociales que orillan a la persona a consumir drogas. La adolescencia es la etapa que hace especialmente vulnerables a los jóvenes, y por ello es importante brindarles atención para evitar que se inicien en esta práctica tan peligrosa para su salud física y mental.



Las principales causas por las cuales los jóvenes se inician en la drogadicción son la curiosidad, los deseos de pertenecer a un grupo, la rebeldía, como un escape, o bien, por falta de medios y formas sanas de ocupación del tiempo libre.

Pero, **¿cómo cerrar la puerta a la famacodependencia?** En este aspecto la familia ocupa un lugar muy importante. En realidad, unos padres que dan cariño y atención a sus hijos están poniendo al mismo tiempo un obstáculo a la famacodependencia. Si los niños crecen con amor y seguridad, si tienen confianza para comunicarse con sus padres, si se sienten comprendidos, será difícil que busquen evadirse a través de las drogas.

Aquí algunas recomendaciones del Conadic:

* Platique con sus hijos. Hable con ellos sobre sus actividades y sus problemas.
* Oriéntelos para hacer sus tareas.
* Vean juntos la televisión y comente con ellos el contenido de los programas, así como los libros o revistas que lean.
* Exprese abiertamente comprensión y cariño a sus hijos. Esto les ayudará a sentirse seguros.
* Todos necesitamos saber que somos importantes y apreciados; haga que sus hijos lo sientan. No deje pasar la oportunidad de hacerles saber que los quiere y los respeta.
* Comparta con sus hijos su tiempo libre. Muéstreles que hay muchas actividades recreativas, deportivas y culturales que pueden disfrutar juntos.
* Oriente a sus hijos y estimúlelos para que aprendan a aceptar y enfrentar sus responsabilidades.
* Respete a sus hijos. Hágales sentir que son seres humanos que merecen consideración.
* Recuerde que el cariño no se opone a la disciplina. Establezca reglas adecuadas y vigile que se cumplan. No lleve la disciplina a extremos rígidos, sea firme pero razonable y flexible.
* Procure escuchar a sus hijos; es muy importante que les dé oportunidad de expresar sus inquietudes, problemas y logros.

Si a pesar de todo esto en su hogar se presenta el problema de la farmacodependencia, recuerde que siempre está en sus manos apoyar a su hijo. **Si sospecha o está seguro de que su hijo está consumiendo drogas**, debe dejar de lado los reproches y las acusaciones y procurar, en todos los casos, **ganarse su confianza**. Conviene poner en práctica estas reglas elementales:

1. Enfrente decididamente el problema; nunca lo niegue.
2. No agreda a su hijo con acciones ni con palabras.
3. Si el muchacho estudia, busque el apoyo de sus maestros. Además siempre recuerde:

- Controle sus sentimientos de enojo, resentimiento o culpabilidad; no le ayudarán a resolver el problema y sí pueden crearle obstáculos.
- Platique de manera abierta y sincera con su hijo. Discuta con él la razón que lo llevó a consumir drogas y hágale ver que no está solo y usted desea ayudarlo a salir del problema.
- Prepárese para encontrar resistencia por parte de su hijo y enfrentar, sin violentarse, cualquier reacción que tenga el joven.
- Tenga presente que quien consume drogas requiere, además del tratamiento médico y psicológico, apoyo y cariño de su familia.
- Acuda en busca de consejo y ayuda de profesionales. Para recibir mayor orientación sobre los lugares donde pueden atender problemas de drogadicción, diríjase al Consejo Nacional contra las Adicciones de su localidad, o bien, en el Distrito Federal llame al teléfono 534-73-04.

Fuente: Consejo Nacional contra las Adiciones, Conadic.

tación hacia los grupos de alto riesgo".

El doctor Vélez subraya que, si bien estadísticamente el problema de drogadicción en nuestro país no es significativo, sí es enorme la tarea de prevención para evitar que crezca dicho consumo, e incluso para reducirlo.

¿Legalizar las drogas?

Desde el siglo pasado, las naciones han debatido sobre las distintas formas de combatir la drogadicción, y las tendencias básicamente se han orientado en dos direcciones: a la lucha contra la producción y la venta de enervantes, y por otro, a las tareas de combate al consumo. En ambos campos ha estado presente la polémica respecto a si conviene legalizar o no las drogas, y las repercusiones que esto tendría en el consumo.

El doctor Agustín Vélez indica: "Ya en la convención mundial de 1988, de la que México fue signatario, se reconoce que el camino legal de persecución del delito no combate la demanda ni el consumo de drogas, por lo que se insiste en las campañas de información y prevención, y en la búsqueda de tratamientos más eficaces para atender estos problemas. Sin embargo, en algunos sectores perdura la convicción de que si se legaliza la venta de estupefacientes se tendrá un mejor control que facilite la detección de los casos de drogadicción.

"El ejemplo más claro de que la legalización no incide necesariamente en reducciones de la demanda -agrega el doctor Vélez- es el del alcohol; el hecho de legalizar su venta y distribución no ha implicado que disminuya su consumo. En suma, parece que lo más indicado es que sí se combata el tráfico ilegal de drogas por los daños que ocasiona a la salud, pero que al mismo tiempo se multipliquen las acciones para desalentar su consumo mediante campañas de orientación que caen dentro del terreno de la prevención".

Este tipo de campañas se están orientando principalmente a sectores jóvenes de la población, para alertar sobre los riesgos que ocasiona el consumo de estupefacientes.

"Siendo jóvenes, todos hemos querido correr riesgos por varias razones; entre otras, que gozamos de cabal salud y consideramos casi imposible perderla, nos sentimos seguros y despreocupados. Paralelamente, en esta etapa queremos 'vivir la vida intensamente', sin restricciones de ningún tipo y deseamos probar nuevas sensaciones, aunque impliquen riesgos. Éstos son factores que inducen a muchos jóvenes a probar las drogas, y ése es el reto que tenemos: demostrar que los daños no son a largo plazo, sino que pueden desatar sus calamidades a edades tempranas".

El especialista ejemplifica: no es que las drogas causen daños a la salud a largo plazo en virtud del tiempo y la frecuencia de exposición a ellas, sino que estas sustancias en general alteran nuestra percepción del tiempo y del espacio; sólo por mencionar un caso, cualquier persona que se encuentre intoxicada y maneja un automóvil enfrenta grandes posibilidades de sufrir un accidente en el que pierda la vida.

La mariguana, comenta el investigador, actúa directamente sobre el sistema nervioso central, y su consumo frecuente produce el "síndrome amotivacional", es decir, se pierde interés por la vida. Además, el uso de la mariguana es casi siempre la puerta de acceso para entrar al consumo de otras drogas.

En el caso de los inhalables, provocan daños irreversibles a las neuronas y pueden dar origen a algunos casos (no en todos) de ceguera y alteración de los nervios, entre otro tipo de perturbaciones; en los niños los problemas son más graves debido a que físicamente todavía no han alcanzado un grado de desarrollo óptimo.

Finalmente, respecto a los tratamientos, el director de Programas Interinstitucionales del Conadic explica que "son personalizados, es decir, no hay reglas generales para los tratamientos; dependen del grado de intoxicación de la persona, del tiempo de exposición a la droga y de la disposición del individuo para abandonar el hábito. En todos los casos es muy importante la intervención prudente de la familia para tratar de ayudar a quien ha generado una adicción; la comunicación familiar es muy importante en estos casos, así como la búsqueda de atención médica especializada. Para atender los problemas de drogadicción existe en todo el país un importante número de instituciones del Sector Salud dedicadas especialmente al tratamiento de la farmacodependencia, por lo que es conveniente acudir a la clínica más cercana a su domicilio, o a las oficinas estates del Consejo Nacional contra las Adicciones de su localidad, en donde le brindarán información al respecto".

Oscar Romero

Lo que usted quería saber sobre los anticonceptivos

La planificación familiar es un derecho humano que incide de manera determinante en la salud de la población. Decidir cuántos hijos se desean es una elección estrictamente personal o de la pareja.

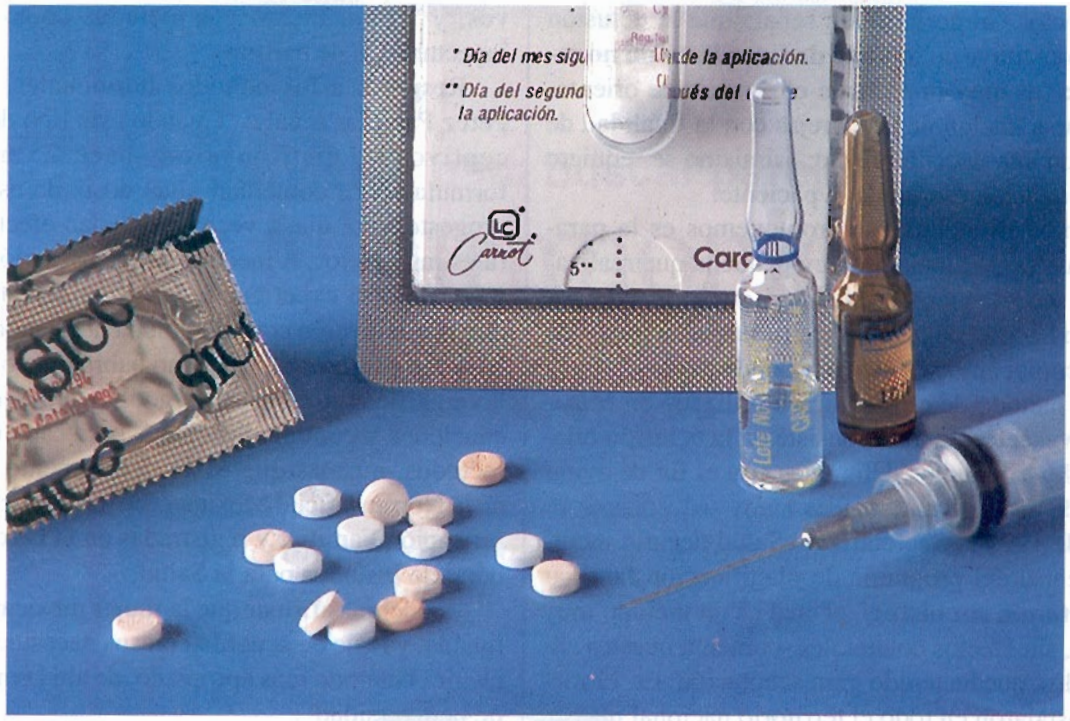
Actualmente se estima que unos **270 millones de mujeres** en todo el mundo **utilizan métodos anticonceptivos**; en México, dentro del amplio marco de salud reproductiva, la planificación familiar se ofrece con un enfoque de prevención de riesgos para la salud de mujeres, hombres y niños.

En México, cerca del 63 por ciento del total de las mujeres en edad fértil (15-45 años), con pareja, recurren a los métodos anticonceptivos, lo que indica que poco más de 8.5 millones de parejas regulan su fecundidad.

De este total, 15.3 por ciento de las mujeres utilizan hormonales orales; 17.7 por ciento dispositivos intrauterinos; 43.3 por ciento recurren a la oclusión tubaria; 1.4 por ciento a la vasectomía; 5.1 por ciento se aplica inyecciones; 5 por ciento emplea preservativos o espermaticidas; y 12.2 por ciento algún sistema tradicional.

Los diversos métodos anticonceptivos existentes permiten a las mujeres y a su pareja decidir cuándo tener un hijo y evitar embarazos no deseados. El crecimiento armónico de la población, una mejor relación con el entorno ambiental y el incremento en la calidad de vida de los individuos son resultados de una adecuada planificación familiar.

En la República Mexicana este rubro ha experimentado un proceso de modernización durante los últimos años, a fin de incrementar la calidad y la calidez en la prestación de los servicios médicos.



Para conocer algunos de los cambios efectuados en el área de la planificación familiar, la **Revista del Consumidor** conversó con el doctor Gregorio Pérez Palacios, titular de la Dirección General de Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud.

Diversos métodos

El Sistema Nacional de Salud cuenta con métodos que pueden dividirse en transitorios o de espaciamiento de embarazos, y permanentes.

El doctor Pérez nos explica que los métodos transitorios están formados por los anticonceptivos hormonales en sus diferentes presentaciones: orales, inyectables y subdérmicos.

Dentro de este grupo destacan las pastillas (que deben ingerirse diariamente), las cuales son muy efectivas y seguras; bajo condiciones habituales de uso este método brinda protección del 92 a 99 por ciento.

"Son recomendables en parejas jóvenes que quieren espaciar los embarazos o retrasar el primero.

"Los anticonceptivos inyectables -continúa el especialista-, a diferencia de los hormonales orales, ofrecen la ventaja de aplicarse mensual o bimensualmente. Su protección es mayor al 99 por ciento".

Sobre los implantes, el galeno menciona que consisten en la inserción subdérmica de cápsulas.

"Este método, aunque es de larga acción y brinda protección por cinco años, tiene algunas limitaciones: se requiere de personal plenamente capacitado no sólo para la colocación de los implantes sino también para su remoción. Además, sus indicaciones de uso son muy específicas, su costo es elevado, y realmente no ofrece muchas ventajas respecto a otros métodos".

Anticonceptivos no hormonales

Dentro de esta clasificación se encuentran los dispositivos intrauterinos y los preservativos. El primero es un método de larga acción, muy efectivo, que está indicado para mujeres en edad fértil, con vida sexual activa, que deseen un anticonceptivo temporal de alta seguridad.

El que se utiliza en el sector salud, refiere nuestro entrevistado, es en forma de "T" y está hecho a base de cobre; "este dispositivo tiene una gran efectividad, y nosotros lo ofrecemos como un método de intervalo o de espaciamiento en mujeres que han tenido un evento obstétrico, ya sea postparto, postcesárea o aborto".

La vida efectiva del dispositivo una vez colocado puede ser de **entre nueve y diez años**. Hasta hace algunos meses su uso se restringía al área urbana, sin embargo, en algunas entidades federativas se está capacitando al personal para que este método sea conocido en comunidades rurales de baja densidad poblacional.

Otro método no hormonal son **los preservativos**, cuyo uso, si va precedido de una buena orientación, además de evitar el embarazo previene el contagio de enfermedades de transmisión sexual, "su utilizaciόn se recomienda cuando la vida sexual no es muy activa", agrega el doctor Pérez Palacios.

¿Y los métodos permanentes?

La oclusión tubaria (ligadura de trompas) es un método anticonceptivo permanente indicado para mujeres en edad fértil que por razones médicas, paridad satisfecha o retardo mental deseen evitar la fertilización.

El doctor Gregorio Pérez señala que la oclusión tubaria constituye un **método de esterilización no reversible:** "es muy importante el proceso de orientación y capacitación de las parejas con la finalidad de que tomen una decisión firme; asimismo se requiere una autorización escrita de la paciente.

"El procedimiento que promovemos es la paratomía, que es una incisión muy pequeña que realizamos con sedación y anestesia local; otros ginecólogos prefieren hacerla de manera instrumental, a través de la parascopía; ambos sistemas son efectivos".

Otro método de esterilización utilizado en México es **la vasectomía**, que consiste en la oclusión bilateral de los conductos deferentes con el fin de evitar el paso de los espermatozoides.

Desde 1993 la Secretaría de Salud decidió incorporar dentro del programa de planificación familiar **la vasectomía sin bisturí**, el cual es un método muy efectivo, sin efectos colaterales -comenta nuestro entrevistado-, que ha tenido gran aceptación. En 12 meses se instalaron en todo el territorio nacional más de 60 centros de capacitación; el procedimiento es sencillo, **no requiere hospitalización ni anestesia general**. A la fecha se han realizado más de 5 mil procedimientos, lo cual nos demuestra que la actitud del mexicano ha evolucionado y ahora comparte la corresponsabilidad del proceso reproductivo con su pareja.

Algunas recomendaciones

Mucho se ha escrito sobre los efectos secundarios de ciertos métodos para el control de la natalidad; de los 270 millones de mujeres que los utilizan, un tercio se inclinó por la esterilización, 20 por ciento por los anticonceptivos orales, 15 por ciento por los dispositivos intrauterinos, 10 por ciento por los preservativos, y 20 por ciento por métodos como el ritmo, inyectables o de barrera.

Respecto a los métodos hormonales, el doctor Pérez Palacios señala: "Cuando este tipo de anticonceptivos se distribuyeron -hace 25 años-, las formulaciones contenían altas dosis de estrógeno y progestógeno, que a veces producían efectos colaterales muy serios. A medida que transcurrió el tiempo y se adquirió experiencia, las dosis de estas sustancias disminuyeron considerablemente y ahora son muy bajas, lo cual garantiza que no habrá efectos colaterales significativos; sin embargo, hay una serie de precauciones y contraindicaciones para cada uno de los métodos, mismas que están debidamente enlistadas en la Norma Oficial Mexicana de los Servicios de Planificación Familiar y registradas en la Dirección General de Insumos para la Salud.

"Podemos afirmar que la mujer mexicana es afortunada, ya que de acuerdo con sus necesidades puede elegir el método más apropiado, de ahí la importancia de la diversidad".

Los responsables del servicio de planificación familiar deben estar atentos a las necesidades de las usuarias y al momento reproductivo que atraviesan -no es lo mismo una adolescente que una mujer de 40 años-, para ajustarse a los requerimientos de las mujeres.

El especialista o el personal de salud deben asesorar a la pareja sobre el tipo de anticonceptivo más adecuado de acuerdo con sus características, y tanto la mujer como el hombre deben decidirse por el que más les convenga.

En el sector público, **la asesoría y los métodos se proporcionan gratuitamente**.

Vanessa Prieto

Servicios para buscar pareja

¿Matrimonio a cualquier precio?

«Eres un enamorado: pide prestadas las alas a Cupido y elévate con ellas por encima de lo común».
Romeo y Julieta, William Shakespeare

La relación amorosa por medio de la correspondencia o con la intervención de diligentes terceros, de ninguna manera es cosa nueva. En libros clásicos, como *El Kamasutra* o *El arte de amar*, no se conocen límites para los medios a los que podían recurrir los amantes ansiosos de consumar su encuentro. Todo puede comenzar por el trato cotidiano, con una mirada furtiva, un frote delicado en los labios con la punta de la lengua o una carta que aparece en la almohada.

En la Francia anterior a la Revolución (cuando las relaciones amorosas de la aristocracia estaban en su apogeo), las cartas y la intervención no siempre desinteresada de terceros llegaba a convertirse en un juego de emociones, a veces peligroso.

En el siglo XX tiende a desaparecer la sana costumbre de escribir cartas de amor, si bien la práctica sobrevive en ciertos rincones del pudor, tanto en las grandes ciudades como en el interior. En México, ciertamente todavía pueden encontrarse amantes que prefieren confiar al papel lo más hondo de sus sentimientos, sobre todo si se trata de "los amorosos" convencidos de la magia de la palabra.

Sin embargo, en los noventa, con afanes comerciales, Cupido ha establecido agencias que reportan jugosas ganancias mediante la promesa al consumidor de que allí encontrará a su "media naranja".

De cualquier forma, algo que da nuevos bríos a este viejo recurso romántico son los anuncios personales -mensajes, como diría el grupo de *rock* inglés *Police*, encontrados en una botella arrojada a la sección del "Aviso Oportuno"- que aparecen en los periódicos y las revistas.

Para el psicólogo Gustavo Vargas, catedrático de la Universidad Autónoma Metropolitana entrevistado por la **Revista del Consumidor**: "El primer contacto de los amantes potenciales, por lo menos en estas latitudes, continúa siendo el medio de las amistades, la familia, la visita a los centros recreativos y, en los lugares refractarios a la modernidad, es la alameda del pueblo que domingo a domingo las jóvenes casaderas recorren sin cansancio para descubrir al futuro marido.

"Forzoso es reconocer -continúa el psicólogo Vargas- que entre las determinantes de la relación amorosa todavía juega un papel preponderante la pertenencia a una clase social; las parejas por lo general provienen de un mismo segmento, aunque hay testimonios de que los más audaces rompen esas barreras y van al encuentro amoroso en un acto de franca rebelión.

"Ya a finales de los años cincuenta y principios de los sesenta se había gestado una actitud contestataria entre los jóvenes que veían en el amor

una bandera de cambio y refugio. El énfasis puesto en el amor por los jóvenes, la voluntad de abrirse a la experiencia del otro, desembocó en expresiones de diversos matices, desde la monogamia más celosa hasta la promiscuidad".

Esta última vertiente del amor "veloz", dicen los entendidos, por lo general no dura: "lo que de prisa comienza, de prisa se acaba". Quienes se han aficionado a los amores fugaces casi nunca recurren a los anuncios publicados en una revista, y mucho menos piensan en solicitar el servicio de una agencia matrimonial.

En el caso de los hombres y las mujeres profesionistas, que se han consagrado por entero a su carrera, el psicólogo Vargas explica: "El encuentro amoroso es algo que difícilmente tiene cabida en sus agendas. Aparte del encuentro fortuito, quienes pretenden encontrar pareja recurren a todos los medios a su alcance. Por eso, a mediados de los sesenta la Zona Rosa contaba con innumerables cafés a los que se iba a escuchar música y a buscar miradas cómplices, a veces tiernas e ingenuas, de muchachas y muchachos. En los setenta, las 'tocadas' semiclandestinas de *rock* ocultaron en el estruendo la timidez de los cuerpos desesperados por encontrarse, aunque en esa misma década algunos privilegiados tuvieron la oportunidad de encontrar el amor de su vida en las sesiones de terapia de grupo".

En los noventa, Cupido microempresario

"En los ochenta -indica el catedrático-, persuadidos de los daños ocasionados por el abuso en el beber y en el comer, los jóvenes prefirieron conducir sus escarceos por los gimnasios donde se practican ejercicios aeróbicos y levantamiento de pesas. Pero eso también se ha ido quedando a la zaga. **La tendencia en los noventa favorece, sin competidor a la vista, el encuentro amoroso a través de los anuncios personales, las**

Cuando se torna agria la relación con la "media naranja"

Mientras unos quieren entrar, otros no saben cómo salir. La búsqueda de matrimonio o pareja mediante agencias poco tiene qué ver con la fecha de caducidad y los términos de vigencia.

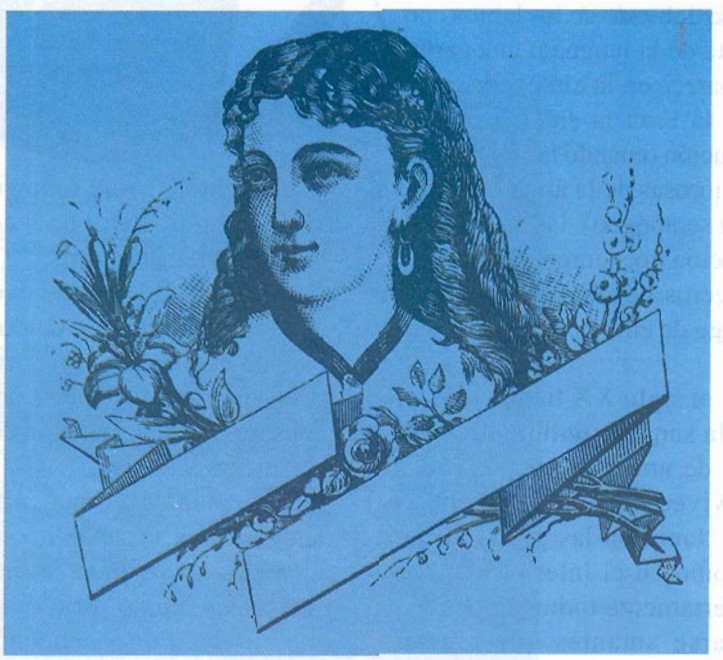
¿Cuántos matrimonios duran? Indicadores del Sistema Nacional de Registro Civil señalan que en 1990, 46 mil 481 matrimonios quedaron disueltos, con un promedio de 7.2 divorcios por cada 100 parejas. En 1991 esa cifra aumentó a 50 mil parejas, es decir, de cada 100 matrimonios suelen divorciarse 7.6 aproximadamente. Los estados de la república donde se registran más separaciones en proporción al número de habitantes son: Chihuahua, 4 mil 338, es decir, de cada 100 parejas que contraen nupcias, 21 se separan; y Colima con 565 divorcios de 3 mil 337 uniones, esto es, de cada 100 matrimonios, 17 se disolvieron.

Las principales causas que argumentaron las parejas para su separación fueron: 23 mil 503 por mutuo consentimiento; 4 mil 329 por abandono de hogar; mil 138 por sevicia, amenazas e injurias; 50 por adulterio, en el caso de incompatibilidad de caracteres hubo 2 mil 530 casos; por separación del hogar conyugal, mil 244 casos; por negativa a contribuir para el sostén del hogar se registraron 592; por otras causas 281; y 6 mil 104 no especificaron el motivo.

Las estadísticas revelan que el divorcio es más frecuente entre las parejas que tienen más tiempo de haber contraído nupcias. La mayoría de los divorcios se registró en parejas con más de diez años de casados. Mil 232 se separaron a menos de un año de haber vivido como matrimonio; de uno a cinco años la cifra llegó a 18 mil 115; de seis a nueve años, 10 mil 154; con más de diez años, 19 mil 449; los casos no especificados fueron mil 051.

Esto pudiera darnos una lección: lo importante no es llegar sino mantenerse.

Fuente: Revista del Consumidor núm. 204. Febrero de 1994.



agencias matrimoniales, y otros medios afines.

"Algunas de las razones del éxito de las agencias que se dedican a comerciar con este 'amor' por correspondencia, teléfono, video o a través de un banco de datos, probablemente sean el largo e ininterrumpido proceso de destrucción de los espacios sociales que propiciaban el contacto de los amantes.

"En la medida en que la modernidad hizo del hombre un individuo y no el miembro de una colectividad, las necesidades afectivas comenzaron a constituir un problema y hasta una enfermedad. Por eso, el intento de aprovechar la tecnología en favor del reencuentro de los amantes bien puede entenderse como la búsqueda de ese jardín del amor arrancado a la tribu".

Estas agencias de amistad y matrimonio se han expandido en forma acelerada en distintos países de Europa y en los Estados Unidos. En México, a pesar de la relativa novedad del sistema, las cosas no van tan mal: en el Distrito Federal casi llegan a la veintena.

Para Zulema Rashid, directora de Relaciones Humanas de *Great Expectations*, el factor más importante en la propagación de este tipo de agencias matrimoniales "es, en parte, la 'pulverización' del tiempo de quienes viven en grandes ciudades; la gente que trabaja o estudia consume la mayor parte de su tiempo en esas actividades, incluyendo los larguísimos periodos de transporte de la casa al centro de estudios o de trabajo.

"Otra razón para que estos servicios tengan demanda -continúa la señora Rashid- es el temor de una buena parte de las personas a relacionarse con desconocidos o desconocidas, pues para algunos se corren demasiados riesgos con encuentros de este tipo.

"Sin embargo, y contrario a lo que pudiera suponerse, quienes acuden a la agencia no son tímidos empedernidos, ni mujeres embarazadas tras

sus gafas de aumento. El promedio de interesados en este tipo de servicio se ubica en el estrato de profesionistas de clase media que, por mera curiosidad, desean probar un recurso seguro y variado para atrapar a la persona con quien puedan entenderse".

Cupido flecha desde su banco de datos

En los años setenta, en Francia, con los últimos vestigios del aire de la primavera de París, surgieron revistas como *Le Nouvel Observateur*, que dieron cabida a los anuncios de los *Sexophones*, números telefónicos para los erotómanos del oído. Dada la atmósfera de la época, se publicaban anuncios como el siguiente:

"Profesor universitario de sociología, 40 años, marxista, aficionado al yoga, busca compañera de 20 a 30 años de edad, dulce y comprometida".

En el primer número de 1995, la misma revista incluye, entre otros, el siguiente anuncio:

"Divorciado, 56 años, 1.75 m, ojos azules, alegre, distinguido, excelente situación económica, busca mujer de 36 a 43 años, alta, delgada, sexy, alegre, elegante, que guste de los viajes, dispuesta al matrimonio. Foto reciente. Encuentro indispensable".

En Nueva York, donde lo más extravagante es el pan de cada día, una revista ha publicado anuncios personales de esta índole:

"Jane Fonda y yo somos de la misma edad y talla. Ella es millonaria y famosa, pero yo tengo doctorado y acento británico. Ella pertenece a Ted Turner, pero yo quiero a alguien todavía mejor. Dirijo una revista literaria en Nueva York. Amo las amistades y el romance. Me basta con un hombre razonable y afectuoso".

O este otro:

"Científico, 50 años, busca mujer de 30 o menos, interesada en la música minimalista y la danza contemporánea. De preferencia, pero no indispensable, que sea pelirroja".

Cupido también dispara sus flechas "románticas", "sensibleras" o de plano cursis en anuncios a la mexicana.

En los siguientes mensajes aparecidos en revistas como *Tiempo Libre* y su apartado "Nortes", *Cosmopolitan*; los diarios *La Jornada* con "Servicios" y *La Prensa* con "Confidencias", se ilustra la actitud más desenfadada de los usuarios mexicanos de estos servicios:

"Joven honesto, sensitivo, sensual, sensato, con convicciones y sentido del humor; deseo conocer mujer similar".

"Bella Julieta busca Romeo afín, 27 años, culta, versátil, escritora, bailarina, deportista, para desarrollar plenamente el arrullo amoroso".

"AAAAtractiva, inteligente, sensitiva y alegre ejecutiva no casada (30 años) invita a caballero similar (32 a 35 años) a compartir ideas, actividades y diversiones. Escríbeme e incluye tu número de teléfono".

"Profesionista, culta, 25 años, tierna, cariñosa y comprensiva busca esposo con automóvil, trabajo bien remunerado y casa propia, dispuesta a mantenerlo a cambio de experiencias (muy, pero muy diferentes). Foto no necesaria, pero puedes relatarme lo que deseas de mí".

El amor puede ser proporcional a sus ingresos

Quien se atreve a solicitar los servicios de las agencias de amistad y matrimonio en lo fundamental se encuentra con dos posibilidades: la empresa "primitiva" y la moderna. En la primera, la información se organiza en expedientes individuales, la mayoría de las veces acompañados de foto; en el caso de la moderna, la ficha de cada solicitante se archiva en una computadora y existe una videoteca de canditados.

En las agencias que siguen el sistema tradicional, el socio paga una cuota de inscripción que oscila entre los 50 y los 500 nuevos pesos, además de cubrir cierta cantidad por cada encuentro. En las agencias que disponen de banco de datos y videoteca, la cuota de inscripción y por el servicio es única: de 3 mil nuevos pesos por ser miembro a nivel nacional, llega hasta 10 mil nuevos pesos cuando se trata del servicio internacional a lo largo de tres años.

En las agencias tradicionales el *modus operandi* es más o menos el siguiente: el interesado proporciona datos como edad, descripción física, religión, aficiones, carácter y una fotografía, previo pago de la inscripción; las encargadas de realizar las presentaciones ubican a la "pareja" que más se acerque a su ideal. Pero puede suceder que se trate de una lista interminable y por cada cita se cobra una comisión.

Si la desventaja de las agencias que cuentan con una videoteca de los socios radica en el precio, la virtud se halla en que sólo se conoce a las personas compatibles y afines. Quienes recurren a estas agencias visitan periódicamente la videoteca y seleccionan a la persona que les parece más atractiva y conveniente. Asimismo, interesados e interesadas (la proporción de estas últimas es notable) graban en sesiones de video un guión previamente redactado. Aquellos que optan por el servicio internacional graban un video en español, para consumo local, y otro en inglés, para exportación.

Hay agencias especializadas en casos de urgencia, en las cuales el servicio es vía telefónica; luego de proporcionar la propia descripción física y de sus intereses se localiza, también telefónicamente, a quien se supone sería su pareja ideal. El costo de la llamada es de 5 nuevos pesos por minuto aproximadamente. Si las personas se agradan, pueden concertar directamente una cita.

Pero en amores, ninguna agencia, por onerosa o moderna que sea, podría otorgar una póliza de garantía: afortunadamente el afecto todavía no se compra, por lo general es espontáneo y producto del trato cotidiano. Usted, ¿cómo la ve?

Miguel G. Prieto

Más consejos para el consumidor ecologista

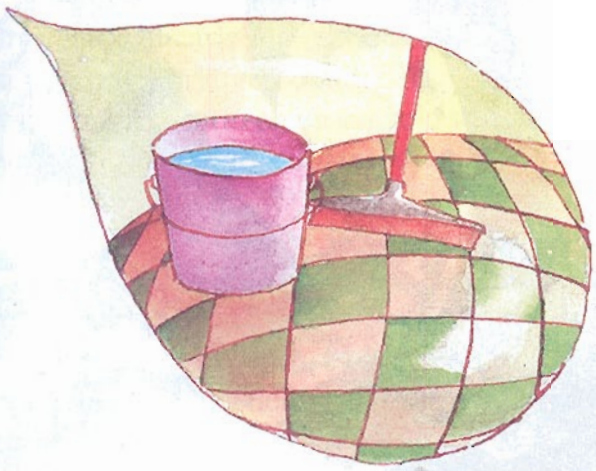
El agua es un recurso natural indispensable para la vida del hombre; más de la tercera parte de la superficie de la Tierra está compuesta por este líquido y su presencia determina la vida de todos los ecosistemas; sin embargo, con frecuencia su consumo está ligado al desperdicio.

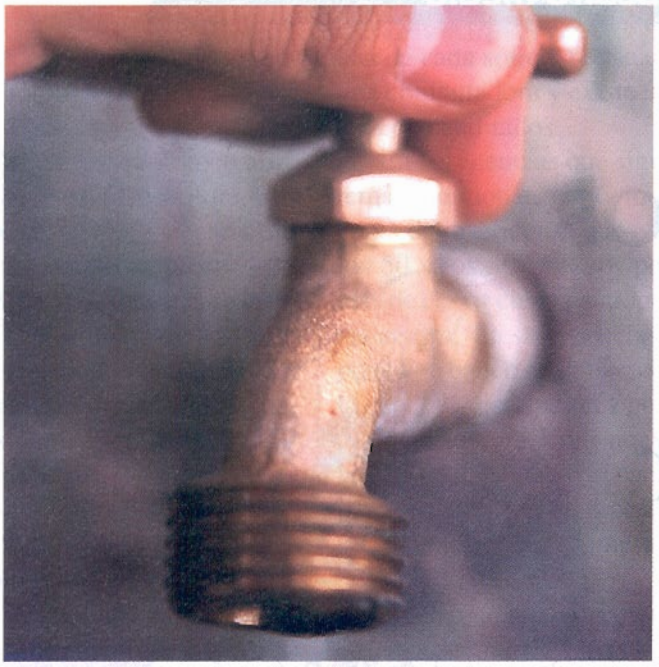
A raíz de la celebración, en este mes de junio, del Día Mundial del Medio Ambiente, y como principales beneficiarios de este recurso, mucho podemos hacer para ahorrar y utilizar de manera correcta el agua potable. Se estima que en **el sector doméstico se desperdicia más de una tercera parte del agua consumida (35%).**

Siendo nuestra casa el lugar donde pasamos varias horas del día, podemos efectuar ciertos cambios en nuestros hábitos de consumo cotidiano para ahorrar este recurso. **Casi la mitad del desperdicio se produce durante el aseo personal (16%), y más de una cuarta parte (10%) corresponde al lavado de ropa, trastes y pisos.**

Algunos ejemplos

Diversas han sido las reuniones y conferencias realizadas por gobiernos y asociaciones para fomentar el ahorro y una adecuada planificación en el uso del agua, aunque no todas han obtenido buenos resultados.





Algunos ejemplos de desperdicios domésticos de agua son:

- Baños prolongados en la regadera.
- Llaves del lavabo abiertas innecesariamente.
- Lavadoras de ropa con poca carga.
- Llaves abiertas durante el lavado de trastes.
- Utilización de manguera para lavar autos, patios o asear mascotas. El tiempo estimado de **lavado de un coche con manguera** es de 15 minutos; si tomamos en cuenta que una manguera de media pulgada deja fluir 12 litros por minuto, el **gasto de agua es de 180 litros**.
- Uso inmoderado del inodoro.
- Fugas de agua.
- Espera prolongada para la salida de agua caliente. Una regadera normalmente deja fluir 16 litros de agua por minuto, si ésta permanece abierta durante 15 minutos, el desperdicio diario por persona es de 160 litros.

Cómo ahorrar agua

Algunas opciones para **ahorrar agua durante el baño diario** son:

- Cierre la llave mientras se enjabona; manténgala abierta sólo para humedecerse al principio y en el enjuague final.
- Para el aseo personal, el baño no debe exceder los cinco minutos.
- Al abrir las llaves de la regadera, y en tanto espera que el agua salga a la temperatura adecuada, almacene el líquido en una cubeta para destinarla a otros usos.
- En el aseo bucal es suficiente un vaso lleno con agua; evite el desperdicio manteniendo la llave del lavabo cerrada.
- Vigile constantemente que no existan fugas en el empaque de los grifos o en las válvulas del flotador en el tanque del retrete.
- No utilice el excusado para tirar papeles u otro tipo de desechos, así evitará desaguarlo con frecuencia.

Para ahorrar agua en la cocina no olvide estas recomendaciones:

- Enjabone todos los trastes con la llave cerrada y ábrala al momento de enjuagarlos.
- Durante el lavado de verduras utilice una pequeña cubeta de agua limpia y un cepillo, reserve el chorro sólo para el enjuage final.
- Cuando hierva agua ponga la cantidad estrictamente necesaria.
- Si su coche no está demasiado sucio es suficiente limpiarlo con una jerga húmeda. Si desea lavarlo, emplee cubetas en lugar de la manguera.
- Ponga en funcionamiento la lavadora cuando tenga una carga completa de ropa, así ahorrará agua y energía eléctrica.
- Vigile regularmente su medidor de agua para detectar posibles fugas.
- Es conveniente regar el pasto y las plantas por la noche o muy temprano, de esta manera no se evaporará de inmediato.
- Es también un desperdicio usar la manguera para la limpieza de pisos, es suficiente efectuarla con cubeta y trapeador.

Vanessa Prieto

En estas vacaciones

¡Haz tu propio acuario!

En estas vacaciones disfruta y sácale el mejor provecho a tu tiempo libre. Una buena idea es divertirte elaborando tu propio acuario, que además de resultar una actividad entretenida -sobre todo si te gustan los peces-, te permite observar y conocer más de cerca a una de las especies más sorprendentes del planeta.

Antes de fabricar tu acuario, piensa que tendrás que dedicarle parte de tu tiempo para lavar la pecera y darle de comer a los peces; además necesitas colocarlo en un espacio ventilado y seguro y, desde luego, cuidar todo el equipo.

Qué se necesita y cuánto cuesta

Aun cuando en el mercado podemos encontrar infinidad de accesorios para adornar una pecera -barquitos, plantas, casitas, rueditas, etcétera-, el equipo elemental que necesitas para tu acuario es: una bomba para oxigenar el agua; un calentador que mantenga la temperatura correcta del agua; grava; y una red, según nos explicó el acuarista Jesús Garduño.

Los precios dependen mucho del lugar donde adquieras tu equipo y de su tamaño. Pero, en promedio, una pecera chica de 20 cm de largo por 10 de ancho y 15 de altura tiene un precio de 12 nuevos pesos; una mediana (40 x 30 x 25 cm) te costará unos 25 nuevos pesos; una grande (50 x 30 x 25), 35 nuevos pesos; y una pecera más grande (60 x 30 x 40), 50 nuevos pesos; asimismo, una bomba se consigue a un costo de entre 25 y 40 nuevos pesos; un calentador te costará entre 10 y 25 nuevos pesos, y la bolsa chica de grava desde 3 nuevos pesos.

Respecto a los peces, los precios varían mucho de una especie a otra y de acuerdo con el tamaño, pero puedes encontrarlos desde 5 hasta 40 nuevos pesos. Ten mucho cuidado al elegirlos, pues hay algunos -como los beta- que no se "llevan bien" con otros, procura decidirte por co-

munidades tranquilas, como los "dramaturgos", "carpa", "coi", "meli albino" y "cebra", etcétera.

Cómo preparar y cuidar tu acuario

Primero llena tu pecera con agua de la llave (3/4 de agua fría y 1/4 de agua hervida). Para quitarle el exceso de cloro, vierte dos gotas de una solución neutralizadora por cada litro de agua.

Coloca la bomba de oxígeno y déjala funcionando por una hora. ¡Ahora sí, introduce los peces!

Para que tu acuario luzca hermoso y los peces naden libremente procura no tener más de cuatro en la pecera más pequeña, 15 en la mediana, 30 en la grande y 50 en la mayor.

Por otra parte, si tienes filtro no olvides cambiar el agua cada 30 días en promedio, en caso contrario, hazlo cada ocho días. Debes alimentar a los peces dos veces al día, una en la mañana y otra en la noche.

Coloca el acuario lejos de las ventanas, cuando menos a un metro de distancia, ya que la luz del sol no debe darle directa ni intensamente, porque el calor provoca un cambio en la fotosíntesis, lo cual generará hongos (algas) que ensucian las paredes de la pecera.

Finalmente te diremos que los especialistas en peces recomiendan la pecera rectangular para que tus pececillos puedan desplazarse con mayor libertad, pues por naturaleza el pez tiende a nadar en línea recta, en cambio, en una redonda, ¡se puede marear de tanto dar vueltas!

Ma. Guadalupe Cruz

Cápsula

Qué tan buenas son las gelatinas

La gelatina es quizá uno de los alimentos que todos hemos saboreado alguna vez. ¿Sabes qué nutrimentos aporta?, ¿qué ventajas le ofrece a nuestro organismo?

Este rico postre nos brinda principalmente energía, sin embargo, nosotros podemos agregarle nutrimentos: si al prepararla adicionamos **leche**, **fruta**, **nueces**, **almendras** y **pasas**, la gelatina nos proporcionará **energía**, **proteínas**, **vitaminas** y **minerales**.

Aunque en el mercado se comercializan gelatinas ya preparadas, lo más conveniente es que nos la hagan en casa, porque así tendremos un producto **higiénico**, **más barato** y **nutritivo**.

La gelatina es un buen alimento que te sugerimos que comas en lugar de un refresco u otra golosina.

Qué tal si aprovechamos la ocasión y le dices a mamá que te prepare la siguiente receta:

Gelatina fragante

Ingredientes

-15 g de grenetina
-1 taza de agua caliente
-250 g de fresas (lavadas, desinfectadas y licuadas)
-1 taza de leche condensada
-80 g de crema
-30 g de azúcar glass

Preparación:

- Disuelva la grenetina en agua caliente. Agregue la leche y las fresas.
- Cuando empiece a cuajar, incorpore la crema batida con el azúcar.
- Vacíe en moldes y adorne con fresas enteras.

¡A comer!

¡Mucho ojo!

Ahora que estás de descanso, qué mejor oportunidad para aprovechar tu tiempo libre y dejar volar tu imaginación leyendo libros. A continuación te sugerimos algunos títulos.

A-bra-ca-da-bra

Esta obra nos narra la historia de Víctor, un niño que, aburrido de tener que irse a la cama todas las noches, le propone a su mamá jugar a "las escondidas". Víctor se oculta en un aparador mágico que lo convierte en bruja; con su nueva apariencia se encuentra con un "fantasma", quien a fin de cuentas no era más que su amiga Rosalía. Juntos inventan juegos, y un día fingen que viajan en un barco, pero allí sucede algo que cambia sus vidas por completo, ¿te imaginas qué pudo pasar? Descúbrelo leyendo:

***Abracadabra**, de Eva Eriksson (Trad. Leopoldo R. Requeira), Espasa Calpe, 1987.*

Pide un deseo

En *El cuento de los 3 deseos*, el escritor Isaac B. Singer de alguna manera nos hace reflexionar sobre lo que podemos perder si no sabemos pedir lo que deseamos. La historia se desarrolla en un pueblo judío donde tres niños tienen la oportunidad de pedir un deseo y, al precipitarse, desperdician la suerte de obtener lo que siempre habían querido. Sin embargo, no todo fue en vano porque a cambio reciben algo muy valioso, ¿qué sería? Lee:

***El cuento de los 3 deseos**, de Issac B. Singer (Trad. María del Carmen Rodríguez), Debate, 1985.*

La escalera al revés

Hubo una vez una escalera que pasó tanto tiempo en exhibición en la tienda que olvidó su oficio, pues cuando un bombero la compró, se

encontró con que en lugar de subir por ella, bajaba. Luego un plomero se convirtió en su dueño, y al querer utilizarla le sucedió lo mismo. Enojado, el plomero la tiró, pero la escalera fue rescatada por un limpiador de alcantarillas, quien quiso bajar a través de ella y se dio cuenta de que subía. Así, la escalera cambió una y otra vez de dueño hasta que... Mejor te invitamos a leer la historia completa:

***La escalera al revés**, de José Antonio Hernández, Ediciones Corunda/CNCA, México, 1994.*

Un viaje al Sur

En esta lectura descubrirás cómo en un viaje hacia el Sur a través del bosque, el desierto, los lagos y las montañas, todo es posible gracias al ingenio del señor Patapum, un cerdito muy creativo e inteligente. Y el relato se pone mejor cuando se le unen Momo, Presto, Nobel, Adagio, Croquín y Archibalda de las Dunas -un patito, un conejo, un oso, una tortuga, un cocodrilo y una víbora, respectivamente-, porque para llegar a su destino ellos utilizan lo mismo un patín que una bicicleta, un *jeep* o un avión. Disfruta este recorrido leyendo:

***El señor Patapum**, de Guilles Tibo (Trad. Liliana Santirso), CNCA/CELTA Amaquemecan, México, 1993.*

Hasta la paciencia cansa

Revista del Consumidor:

Por medio de la presente me permito exponer un problema que enfrento con la empresa **D'Europe Muebles**. El 30 de julio de 1994 adquirí un comedor marca **Royal**, con un precio de N$ 10,980.00, mismo que me entregaron el 8 de septiembre del año pasado, pero en mal estado. Tan pronto noté la irregularidad me comuniqué con el proveedor para notificárselo, y fue hasta el 18 de enero del presente año, después de varias llamadas, cuando finalmente enviaron a un barnizador a mi domicilio; esta persona dijo que no podía arreglar el comedor y que lo mejor sería cambiarlo.

El 4 de febrero me llevaron un comedor en peores condiciones que el primero, y como me negué a recibirlo, desde entonces sólo he obtenido evasivas. Acudí a la tienda el 25 de febrero y cuando le manifesté al vendedor que deseaba cancelar el pedido y obtener el reembolso de mi dinero, me agredió verbalmente.

Como ustedes podrán comprender soy una persona muy paciente, pero hasta la paciencia cansa. Ya llevo ocho meses sin resolver este problema, por eso acudo respetuosamente a ustedes para que por su conducto me devuelvan mi dinero; además deseo comentar que la empresa me vendió el comedor como producto importado y es nacional, y para poder realizar una nueva compra tendré que disponer de más dinero, ya que he perdido el poder adquisitivo que tenía en julio del año pasado.

Atentamente
Lic. Gustavo Arrieta Bernal
Gerente de Crédito y Cobranzas de El Universal
Compañía Periodística Nacional, S. A. de C. V.
Fax: 521-28-67

Señor Arrieta Bernal:

Agradecemos su confianza y aprovechamos la ocasión para informarle que la Ley Federal de Protección al Consumidor dispone, en su artículo 37, que en caso de falta de veracidad en informes, instructivos, datos y condiciones prometidas o sugeridas, se sancionará con multa de hasta 800 veces el salario mínimo general vigente para el Distrito Federal, además de que se dará lugar al cumplimiento de lo ofrecido. Cuando esto último no sea posible, el proveedor tiene la obligación de reponer los gastos que pruebe haber efectuado el consumidor y, en su caso, estará obligado al pago de daños y perjuicios que le ocasione a los adquirientes.

Asimismo, como **D'Europe Muebles** no cumplió con lo ofrecido en su publicidad (respecto a que el comedor que usted adquirió era de importación y no nacional), dicha empresa deberá cumplir con lo ofrecido o efectuar el pago de daños y perjuicios que con motivo de su publicidad engañosa haya ocasionado, independientemente de que se hace acreedora a las sanciones que la ley de la materia establece.

En cuanto a las pésimas condiciones en las que el proveedor le entregó la mercancía, el artículo 82 de la LFPC señala que usted, como consumidor, puede optar por pedir la reducción del precio o la rescisión del contrato y, en cualquier caso, la indemnización por daños y perjuicios, cuando la cosa u objeto del contrato tenga defectos o vicios ocultos que la hagan impropia para los usos a que habitualmente se destine o que disminuyan su calidad o la posibilidad de su uso. Si usted opta por la rescisión, el proveedor tiene la obligación de reintegrarle el precio pagado.

Por lo tanto le recomendamos que presente su queja en la Delegación de la Profeco más cercana a su domicilio, presentando la descripción del bien o servicio motivo de la reclamación, una relación sucinta de los hechos, el comprobante o recibo que ampara la operación, así como el nombre y el domicilio del proveedor.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611-73-79, 611-25-23 y 598-67-81. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista. Se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 638, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los talleres de Ediciones Especializadas Mexicanas, S.A. de C.V., Escape núm. 4 D, Fracc. Alce Blanco, Naucalpan, c.p. 53370, Edo. de México

No pagan IVA

ni alimentos

ni medicamentos

Si tienes alguna duda
acércate a PROFECO
5 68 87 22
2 11 99 66
2 11 64 14

ARIEL
CON BLANQUEADOR
QuitaPelusa
ARIEL
QUITAGRASA
EL DETERGENTE QUE LIMPIA MAS

Reporte Especial

Lo bueno de los buenos aceites mexicanos

COLECCIONABLE DE LA REVISTA DEL CONSUMIDOR

PRECIOS INVESTIGADOS AL 15 DE MAYO DE 1995
ESTUDIO TERMINADO EN FEBRERO DE 1995

JUNIO 1995 • ISBN ISSN0188-2708

Introducción

El aceite comestible es un producto que se obtiene como resultado de procesar semillas -de maíz, girasol, cártamo, soya, nabo y canola, entre las más comunes-, y puede ser puro o mixto. A raíz de su industrialización masiva existen hoy en el mercado diferentes tipos de aceites, con marcas, calidad y precios distintos.

Debido a la gran demanda que este producto tiene en el mercado, la Coordinación General de Investigaciones de la Profeco realizó un minucioso estudio, cuyas características y resultados le mostramos enseguida.

Cómo se diseñó el estudio

El análisis abarcó **26 marcas** de aceites, mismas que se clasificaron en tres grupos: aceites comestibles de **girasol**, de **maíz,** y **mixtos**.

Con base en dicha clasificación se eligieron siete marcas -todas nacionales- de aceite de **girasol**: **1-2-3, Patrona, Casa, Grano de Oro, La Torre, Cristal** y **Colón**.

Y siete marcas de aceite de **maíz** -seis de manufactura nacional y uno importado-: **Maceite, Mazola** (E. U.), **Casa, Mazola** (nacional), **Dorela, Patrona** y **La Gloria**.

Finalmente, las marcas participantes en el rubro de aceites **mixtos** fueron 12, todas de origen nacional: **Sarita, Gigante, Maravilla, Hysa, Trébol, Victoria, Capullo, AS, Kartamus, Patrona, Marfil** y **Libanol**.

La mejor compra

Con base en las diferentes pruebas de laboratorio realizadas bajo la normatividad vigente (NOM F30, NOM F265 y NOM F223 de 1985) por nuestros especialistas se obtuvieron los siguientes resultados para cada tipo de aceite analizado; no olvide que una buena elección es aquella que considera la **calidad** y el **precio** del producto.

MEJOR ACEITE DE MAIZ

Marca: Maceite
Origen: Nacional
Precio: N$ 10.70
Evaluación: 95 puntos

En este grupo, **Mazola** (importado) obtuvo calificación de "bueno" por presentar muy ligera descomposición. Por su parte, también el aceite **Casa** fue evaluado como "bueno" debido a ligeras desviaciones en cuanto a su grado de refinación. El aceite **Mazola** (nacional) calificó como "regular", ya que tenía deficiencias en su refinación. El aceite **Dorela** evaluó como "regular", pues presentó ligera tendencia a la descomposición, baja cantidad de

ácidos grasos fácilmente asimilables, e información al consumidor incompleta. Finalmente, los aceites **Patrona** y **La Gloria** calificaron como "regulares" por presentar omisiones en su etiquetado y en su refinación.

MEJOR ACEITE DE GIRASOL

Marca: **1-2-3**
Origen: Nacional
Precio: N$ 7.40
Evaluación: 100 puntos

Además de que el aceite **1-2-3** cumplió perfectamente con todos los parámetros evaluados, le queremos informar que la marca **Patrona** también es de calidad, pero presentó información incompleta en el etiquetado, lo cual lo ubica en un nivel menor que el primero. Por su parte, el aceite **Casa** evaluó como "bueno", por su información incompleta en el etiquetado e impurezas en su composición. La marca **Grano de Oro** obtuvo calificación de "bueno" porque tuvo una pequeña desviación en la medida de la rancidez. La marca **La Torre** quedó en el grupo de aceites "regulares" por no presentar la información completa en su etiquetado y tener tendencia a la rancidez. El aceite **Cristal** calificó como "regular" por no tener la información completa en el etiquetado, y mayor tendencia a enranciarse en relación con los antes citados (de girasol).

Por último, la marca **Colón** recibió una evaluación de "deficiente" por tener desviaciones en el etiquetado, tendencia a enranciarse, baja cantidad de ácidos grasos fácil-

Recomendaciones de compra y uso

De compra:

Revise la información nutricional que incluye la etiqueta, como el contenido de ácidos grasos poliinsaturados (prefiera los aceites que los contienen en mayor cantidad).

Tenga en cuenta que existen aceites que "humean" menos, como los de maíz y de girasol.

No compre este producto a granel, pues aunque así es mas barato, puede estar adulterado y ser poco higiénico.

De uso:

El aceite no debe utilizarse en varias frituras, ya que el calor lo descompone, produciendo compuestos tóxicos para el estómago, los riñones y el hígado.

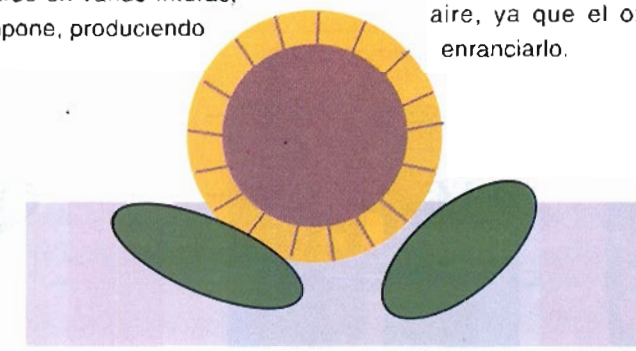
No lo caliente en exceso pues ello lo degrada y modifica sus características de color, olor y sabor.

Al cocinar, utilice la cantidad mínima necesaria para que no exista un sobrante y así evitar desperdicios.

Fría los alimentos cuando el aceite esté bien caliente para que no se les impregne tanto. Evite usarlo a temperatura muy baja para freír.

Cuando emplee freidoras, hágalo a su máxima capacidad para optimizar el rendimiento del aceite.

En cuanto a su almacenamiento, no olvide que debe conservarse en lugares secos y alejado del sol y del aire, ya que el oxígeno y la luz tienden a enranciarlo.



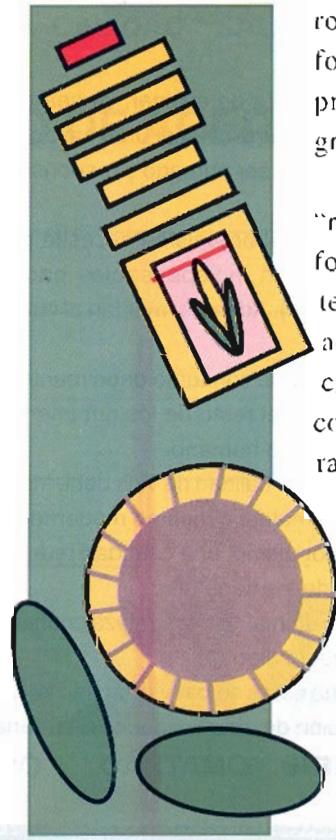
mente asimilables, y no ser un aceite puro de girasol, como lo declaraba en su etiqueta.

MEJOR ACEITE MIXTO

Marca: Sarita
Origen: Nacional
Precio: N$ 7.80
Evaluación: 99 puntos

El aceite **Gigante** también es de calidad pero presentó incompletos los datos del etiquetado, lo cual lo colocó un punto abajo.

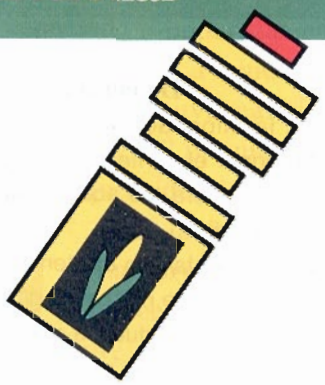
Los aceites **Maravilla**, **Hysa** y **Trébol** fueron considerados como "buenos", ya que presentan incompletos los datos en su etiqueta y menor cantidad de ácidos grasos fácilmente asimilables que en los anteriores mixtos; el aceite **Victoria** tiene un punto menos que los anteriores por no declarar sus ingredientes. Por otro lado, las marcas **Capullo**, **Kartamus**, **AS** y **Patrona** evaluaron como "regulares" por no tener la información completa en su etiqueta y por presentar baja proporción de ácidos grasos fácilmente asimilables.

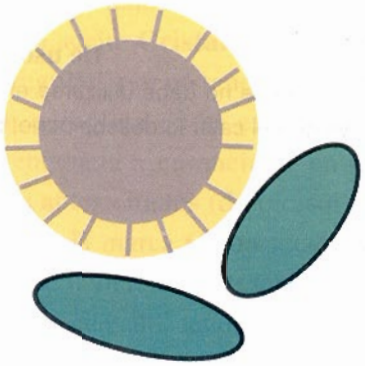


El aceite **Marfil** fue calificado como "regular" por presentar incompleta la información en la etiqueta y manifestar tendencia a enranciarse. Por último, el aceite **Libanol** fue considerado "deficiente" por presentar información incompleta en la etiqueta, así como alta rancidez.

Si usted requiere información pormenorizada sobre el presente estudio, con gusto lo atenderemos en nuestras oficinas localizadas en Insurgentes Sur núm. 1228, 7º piso, colonia Tlacoquémecatl del Valle, Distrito Federal; o bien, llámenos al teléfono 559-73-77 extensión 242.

El aceite y su contribución nutricional





El aceite es un producto imprescindible a la hora de cocinar, ya sea para freír un huevo, aderezar una ensalada, dorar la carne o hacer una mayonesa. Este comestible es parte esencial de la dieta del ser humano y responsable del aroma y el sabor de los alimentos

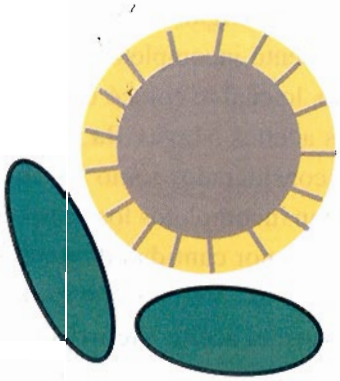
Los aceites y las grasas son nutrimentos que el organismo necesita para funcionar normalmente: algunos de ellos son indispensables para el crecimiento y el desarrollo (linoleico y linolénico). Además, ayudan al cuerpo a absorber vitaminas como la A, D, E y K.

Los aceites son fuente importante de energía y su consumo debe mantener un equilibrio con la energía proporcionada por el resto de los nutrimentos, para hacer posible el funcionamiento del cuerpo humano.

Una dieta recomendable que garantice una mejor calidad de vida debe incluir: gran cantidad de fruta, verdura, granos y cereales, consumo moderado de carnes, de preferencia pescado y pollo; y, por último, una cantidad reducida de grasa, eligiendo aquella que provenga de los vegetales

Cabe mencionar que los alimentos de origen animal por naturaleza contienen grasa, la cual debe considerarse en la ingesta diaria.

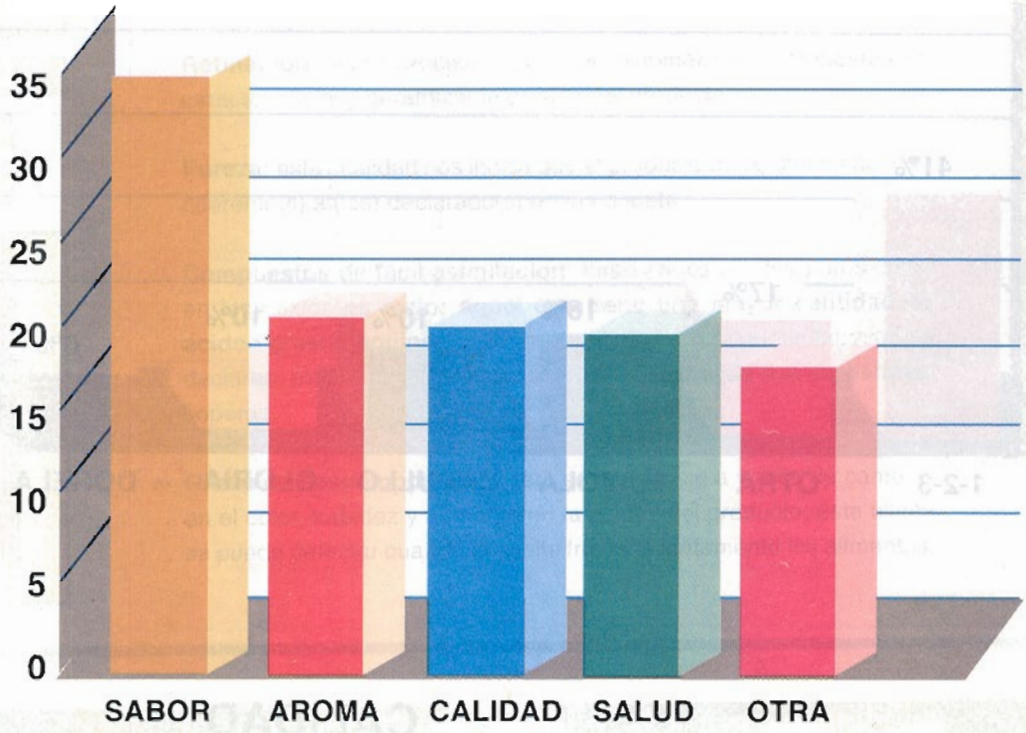
El consumo excesivo de grasas provoca que éstas se conviertan fácilmente en grasa corporal, lo cual propicia la aparición de enfermedades coronarias por acumulación de esta sustancia en las arterias.



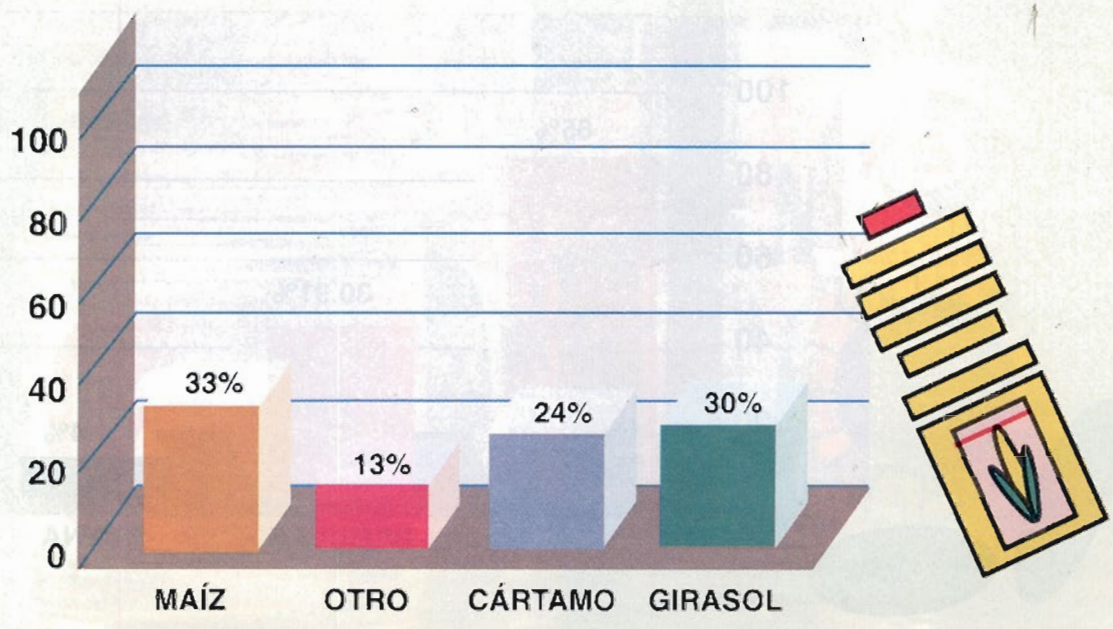
Motivos y preferencias del consumidor

Con el propósito de identificar las necesidades, gustos y hábitos de consumo de los consumidores respecto a los aceites comestibles que se comercializan en nuestro mercado, se aplicó una sencilla encuesta entre amas de casa -quienes eligen y adquieren este tipo de productos-, cuyas respuestas a cuatro preguntas se muestran en las siguientes gráficas:

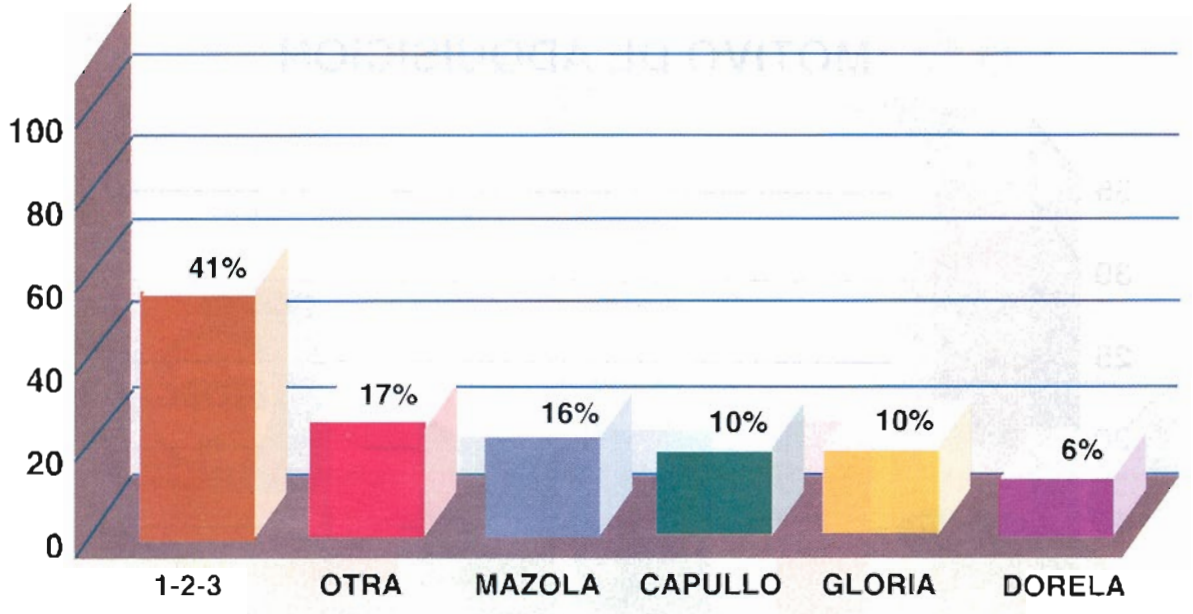
MOTIVO DE ADQUISICIÓN



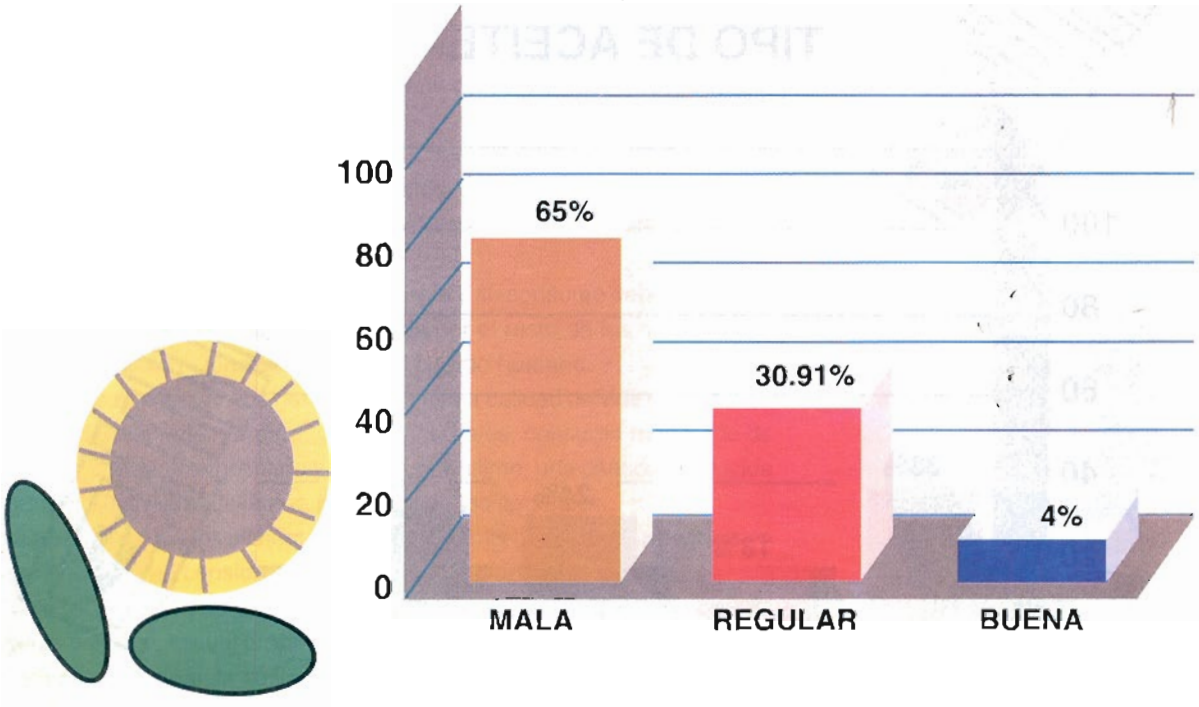
TIPO DE ACEITE



MARCA PREFERIDA



CALIDAD



Factores que determinan la calidad de un aceite

Rancidez: se presenta cuando el olor y el sabor de un aceite son desagradables debido a la formación de compuestos indeseables en el producto, los cuales pueden causar trastornos gastrointestinales. Para no adquirir un aceite rancio verifique en la etiqueta la presencia de antioxidante.

Refinación: es el proceso que debe eliminar los compuestos no característicos y garantizar la pureza del producto.

Pureza: esta cualidad nos indica que el producto no contiene aceite(s) diferente(s) al(los) declarado(s) en la etiqueta.

Compuestos de fácil asimilación: tanto en los aceites puros como en los mixtos **es mejor aquel que tiene una mayor cantidad de ácidos grasos poliinsaturados,** los cuales sólo algunos fabricantes declaran; en promedio contienen 8 gramos por cada dos cucharadas soperas.

Grado de descomposición: éste se manifiesta a través de cambios en el color, turbidez y aumento en la acidez del producto; ésta última se puede detectar cuando el aceite fríe más lentamente los alimentos.

ACEITES COMESTIBLES DE GIRASOL

CALIFICACIÓN	100	95	93	80
• MARCA	1-2-3	PATRONA	CASA	GRANO DE ORO
• CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	1000	1000	1000	1000
• VERIFICADO (ml)	995	1010	995	990
• ORIGEN	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• ETIQUETADO	★★★★	★★★	★★★	★★★★
• RANCIDEZ	★★★★	★★★★	★★★★	★★
• GRADO DE DESCOMPOSICIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• REFINACIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• PUREZA	★★★★	★★★★	★★★	★★★★
• ÁCIDOS GRASOS DE FÁCIL ASIMILACIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• PRECIO (N$)	7.40	7.40	8.40	7.40

EXCELENTE ★★★★
BUENO ★★★
REGULAR ★★
DEFICIENTE ★

ACEITES COMESTIBLES DE GIRASOL

CALIFICACIÓN	79	75	59
• MARCA	LA TORRE	CRISTAL	COLÓN
• CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	1000	1000	1000
• VERIFICADO (ml)	985	1005	985
• ORIGEN	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• ETIQUETADO	★★★	★★★	★★★
• RANCIDEZ	★★	★	★
• GRADO DE DESCOMPOSICIÓN	★★★★	★★★★	★★★★
• REFINACIÓN	★★★★	★★★★	★★★★
• PUREZA	★★★★	★★★★	★
• ÁCIDOS GRASOS DE FÁCIL ASIMILACIÓN	★★★★	★★★★	★
• PRECIO (NS)	7.60	7.40	7.40

EXCELENTE ★★★★
BUENO ★★★
REGULAR ★★
DEFICIENTE ★

ACEITES COMESTIBLES DE MAÍZ

CALIFICACIÓN	95	81	80	76
• MARCA	MACEITE	MAZOLA (E. U.)	CASA	MAZOLA
• CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	1000	946	1000	1000
• VERIFICADO (ml)	1000	950	985	1000
• ORIGEN	NACIONAL	IMPORTADO	NACIONAL	NACIONAL
• ETIQUETADO	★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• RANCIDEZ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• GRADO DE DESCOMPOSICIÓN	★★★★	★★★	★★★★	★★★★
• REFINACIÓN	★★★★	★★★★	★★★	★★
• PUREZA	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• ÁCIDOS GRASOS DE FÁCIL ASIMILACIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• PRECIO (N$)	10.70	13.90	8.10	10.40

EXCELENTE ★★★★
BUENO ★★★
REGULAR ★★
DEFICIENTE ★

ACEITES COMESTIBLES DE MAÍZ

CALIFICACIÓN	76	75	75
• MARCA	DORELA	PATRONA	LA GLORIA
• CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	1000	1000	1000
• VERIFICADO (ml)	995	995	1000
• ORIGEN	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• ETIQUETADO	★★★	★★★	★★★
• RANCIDEZ	★★★★	★★★★	★★★★
• GRADO DE DESCOMPOSICIÓN	★★★	★★★★	★★★★
• REFINACIÓN	★★★★	★★	★★
• PUREZA	★★★★	★★★★	★★★★
• ÁCIDOS GRASOS DE FÁCIL ASIMILACIÓN	★★★	★★★★	★★★★
• PRECIO (N$)	8.40	7.40	9.35

EXCELENTE	★★★★
BUENO	★★★
REGULAR	★★
DEFICIENTE	★

ACEITES COMESTIBLES VEGETALES MIXTOS

CALIFICACIÓN	99	98	89	89
• MARCA	SARITA	GIGANTE	TRÉBOL	HYSA
• CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	1000	1000	1000	1000
• VERIFICADO (ml)	995	990	1000	1005
• ORIGEN	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• ETIQUETADO	★★★	★★	★★★	★★★
• RANCIDEZ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• GRADO DE DESCOMPOSICIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• REFINACIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• ÁCIDOS GRASOS DE FÁCIL ASIMILACIÓN	★★★★	★★★★	★★★	★★★
• PRECIO (N$)	7.80	7.80	6.20	7.85

EXCELENTE ★★★★

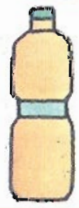
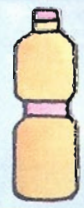
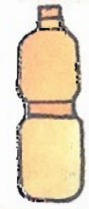
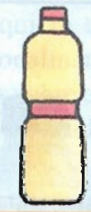
BUENO ★★★

REGULAR ★★

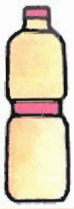
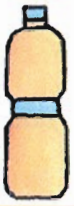
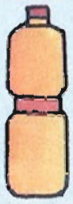
DEFICIENTE ★

EXCELENTE ★★★★
BUENO ★★★
REGULAR ★★
DEFICIENTE ★

ACEITES COMESTIBLES VEGETALES MIXTOS

CALIFICACIÓN	89	88	79	79
				
• MARCA	MARAVILLA	VICTORIA	PATRONA	KARTAMUS
• CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	1000	1000	1000	1000
• VERIFICADO (ml)	990	990	1000	1000
• ORIGEN	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• ETIQUETADO	★★★	★★	★★★	★★★
• RANCIDEZ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• GRADO DE DESCOMPOSICIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• REFINACIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• ÁCIDOS GRASOS DE FÁCIL ASIMILACIÓN	★★★	★★★	★	★
• PRECIO (N$)	8.15	7.40	7.40	7.50

ACEITES COMESTIBLES VEGETALES MIXTOS

CALIFICACIÓN	79	79	79	69
				
• MARCA	AS	MARFIL	CAPULLO	LIBANOL
• CONTENIDO NETO DECLARADO (ml)	1000	1000	1000	1000
• VERIFICADO (ml)	995	976	990	1000
• ORIGEN	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• ETIQUETADO	★★★	★★★	★★★	★★★
• RANCIDEZ	★★★★	★★	★★★★	★★
• GRADO DE DESCOMPOSICIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• REFINACIÓN	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• ÁCIDOS GRASOS DE FÁCIL ASIMILACIÓN	★	★★★★	★	★★★
• PRECIO (N$)	7.80	8.20	8.40	7.80

EXCELENTE ★★★★

BUENO ★★★

REGULAR ★★

DEFICIENTE ★